

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №203 комбинированного вида»
Ново-Савиновского района г. Казани

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета №1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио заведующего МАДОУ №203
И.И. Акмалова
Приказ № 4-М от 28 августа 2024 г.



**Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 203 комбинированного вида»
Ново - Савиновского района г. Казани
2024-2025гг**

Программу разработала
инструктор по физической
культуре:
Губайдуллина Ляля
Шамилевна

Казань 2024 г.

№	Содержание	страницы
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	3
1.3.	Принципы к формированию Программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития воспитанников дошкольного возраста	7
1.5.	Планируемые результаты	15
1.6.	Целевые ориентиры дошкольного образования	17
1.7.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе	19
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Общие положения	21
2.2.	Физическое развитие	21
2.2.1	Часть формируемая участниками образовательного процесса	24
2.3.	Здоровьесберегающие технологии	26
2.4.	Основные виды движений, подвижные игры и упражнения	26
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми	36
2.6.	Взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	38
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	41
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	41
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	43
3.4.	Планирование образовательной деятельности	44
3.5.	Режим дня и распорядок	44
3.6	Перечень нормативных и нормативно – методических документов	45
3.7.	Перечень литературных источников	46

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Нормативно-правовой основой для разработки рабочей программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Устав МАДОУ «Детский сад №203»;
- Программа развития МАДОУ «Детский сад №203»;

- Образовательная программа МАДОУ «Детский сад №203»;
- Положение о рабочей программе педагогов МАДОУ «Детский сад №203».

Содержание образования содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП ДО являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений:

ОП ДО – образовательная программа МАДОУ «Детский сад №203»;

РП – рабочая программа;

ИФК – инструктор по физической культуре;

УЛ – учитель – логопед;

МР – музыкальный руководитель;

ФОП – федеральная образовательная программа;

ДО – дошкольное образование;

ДОО – дошкольная образовательная организация;

РФ – Российская федерация;

РТ – Республика Татарстан;

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;

ФОП ДО – федеральная образовательная программа дошкольного образования;

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание);

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

ООП – особые образовательные потребности;

ЗОЖ – здоровый образ жизни;

ПИ – подвижные игры;

РППС – развивающая предметно-пространственная среда;

ЧФУОО – часть, формируемая участниками образовательных отношений;

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Данная программа дает возможность построить индивидуальный инструмент инструктора по физкультуре, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего ФГОС ДО и ФОП ДО.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских и татарстанских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

РП ИФК составлена на основе всестороннего и глубокого анализа результатов воспитательно-образовательной деятельности в 20__/20__уч.г., выявления ее сильных и слабых сторон. Цель составления РП: планомерное решение поставленных задач в области физического развития на основе педагогической диагностики посредством эффективных методик, педагогических технологий, а также индивидуальной работы с детьми и их родителями (законными представителями).

РП является основой для разработки других планов работы (перспективного, поурочного и др.). РП является открытым документом, что предполагает возможность внесения в нее изменений в течение года по мере необходимости.

1.1.2. Цели и задачи рабочей программы.

Цель:

разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

1. - обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. - приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
3. - построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4. - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и

индивидуальных возможностей;

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

6. - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

7. - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

8. - достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.3. Принципы построения рабочей программы.

Рабочая программа построена на следующих **принципах** ФОП ДО и ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников¹ (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Рабочая программа обеспечит переход:

- от возможного развития с помощью обученного взрослого – к поддержке детской инициативы, поддержке желания изучать, исследовать окружающий мир, к развитию воображения, фантазии ребёнка;
- от порядка и стабильности – к многообразию и вариативности;
- от накопления и «изобилия» к созданию стимулирующей и способствующей поддержке детской инициативы предметно-пространственной среды (гибкой и модифицируемой);
- от строгости и дисциплины – к эмоциональному благополучию ребенка, диалогу, комфортности отношений (акцент на «радостное обучение»), к теплым отношениям между воспитывающими взрослыми (педагоги и родители) и детьми (эмоциональное благополучие детей).

Планирование в рабочей программе рассматривается как нахождение разумного баланса между занятиями (занятие - занимательное дело), организованными взрослыми

и занятиями, инициированными самими детьми; баланса между обучением и свободной игрой.

Задачи для педагогов:

* при работе с детьми:

- от подталкивания, подведения, включения – перейти к поддержке, помощи, вовлечению, демонстрацию примеров;
- готовить среду, представлять материалы, наблюдать за поведением ребенка, фиксировать наиболее важные моменты в его поведении, поддерживать инициативу, оказывать помощь, но ничего не делать за ребенка;
- поощрять в детях самостоятельность и активность;
- учить на собственном примере, показывая образцы выполнения деятельности, передавая свой опыт.

* при работе с родителями:

- осуществлять переход от обучения и просвещения – к признанию ценности их семейного опыта; установление партнерских сотруднических отношений;
- от закрытости – к доверию.

Инструктор по физкультуре работает в рамках ОП ДО.

Цели и задачи вариативной части.

Задачи вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений:

1. Обучить русскоязычных и детей других национальностей двум государственным языкам;
2. Приобщать к истокам национальной культуры народов, населяющих Республики Татарстан, Поволжья.
3. Предоставить каждому ребенку возможность обучения и воспитания на родном языке, формировать у детей основы нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традиций и обычаях народов, проживающих на территории Республики Татарстан.

Программа основана на практике образования, учитывающего развитие каждого ребенка, что позволяет большинству детей развивать и учиться, полностью используя свой потенциал.

Задачи вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений в реализации образовательной области «Физическое развитие»:

Необходимыми условиями в физическом развитии детей в МАДОУ считается учет регионально-климатических и сезонных особенностей являются:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных игр (татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских), спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДОУ города Казани;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их разностороннее развитие (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое);
- предполагает взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;
- соответствует принципу развивающего образования;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих и оздоровительных целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Принципы и подходы к реализации Программы

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам

упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закреплённых разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности – систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия ФУ – во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей – особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОУ по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.4. Характеристики особенностей развития воспитанников дошкольного возраста

Особенности развития детей 3–4 лет

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные

знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы

или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 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 - 1,2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4

года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес и недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитывается 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 ребенка 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.

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 4-5 лет 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.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней зарядки и физкультурных занятий важна правильная дозировка - 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, например, при выполнении трудовых поручений: дети не должны

поднимать груз больше 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладает 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 куб см), причем

у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей 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. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон.

Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, что игры и занятия проводились в теплое время 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.

Сердечно-сосудистая 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 5 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 утомление детей,

вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм мышцы восстанавливается.

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

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. 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 в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в помещении составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление.

На 5 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, это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к 5 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.

Особенности развития детей 5-6 лет.

Возрастной период от 5-7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-

107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы

тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершена. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчивается к 6 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. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения с мячом организуют и на прогулке воспитатели в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось - поймай» и т.п. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки). Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении

упражнений, связанные с работой мелких мышц.

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. В целом в старшей

группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая часть опоры, но

возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного 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 взрослого.

При проведении общеразвивающих упражнений учитывается, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых упражнений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастом, 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 осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Задания,

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. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования

подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют

прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении

режимных процессов, подвижных игр и т.д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 5 годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличивается в 4 раза.

Интенсивно

формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего

дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 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. Поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении

приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной

активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 куб см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту

в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 куб

дм воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7

раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

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 детей с учетом

проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации

детей, предпочитающих игры мало подвижности.

Особенности развития детей 6-7 лет

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит,

идет на лыжах ит.п. Он различает скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные

фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов

движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к

овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться

хорошего результата.

Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам).

У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они

начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы

в выборе физических упражнений.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м со старта (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313

1.5. Планируемые результаты усвоения программы.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Вторая младшая группа(3-4 года)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- знает части тела и органы чувств человека, имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- умеет в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, прыжкам через короткую скакалку;
- умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- умеет строиться, соблюдения дистанции во время передвижения;
- осознанно относится к выполнению правил игры, к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- имеет представление о правилах ухода за больным;
- развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;

- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Подготовительная группа (6-7 лет)

- выполняют правильно все основные виды движений
- прыгать в длину с места не менее 100 см., с разбега 10 см., в высоту 50 см., прыгать через короткую скакалку
- перебрасывать набивные мячи,бросать предметы в цель из разных исходных положений четко,ритмично, в заданном темпе
- сохранять правильную осанку
- активно участвовать в играх с элементами спорта
- проявлять дисциплинированность,выдержку,самостоятельность и творчество в двигательной деятельности,демонстрировать красоту,грациозность,выразительность движений

Планируемые результаты освоения региональной Программы дошкольного образования (физическое развитие).

- укрепление физического и психического здоровья детей, закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка;
- обучение элементам современной хореографии, укрепление мышц тела, выработка правильной осанки, эмоциональное выражение своих чувств в движении;
- знакомство с народными играми народов Поволжья;
- использованием малых жанров устного народного творчества в утренней гимнастике и закаливающих процедурах;
- самоконтроль по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий.

1.6 Целевые ориентиры дошкольного образования.

- Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.
- Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают

необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

- Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.
- Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.
- Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.
- В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.
- Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.
- Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается.
- Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Целевые ориентиры части формируемой участниками образовательных отношений

- ребенок умеет общаться на двух государственных языках;
- проявляет интерес к национальной культуре народов, населяющих Республику Татарстан.
- ребёнок проявляет уважение к людям другой национальности, к их культурным ценностям;
- ребёнок понимает речь на татарском языке, в пределах, изученных тем, задаёт вопросы на татарском языке;
- у ребёнка формируется мотивация к дальнейшему обучению татарского языка на этапе школьного обучения.

В возрасте 4 – 5 лет объём словарного запаса: 62 слова татарского языка.

В возрасте 5 – 6 лет объём словарного запаса: 107 слов татарского языка.

В возрасте 6 – 7 лет объём словарного запаса: 167 слов татарского языка.

Освоение примерной основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников. Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы.

1.7. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Оценка индивидуального развития проводится педагогами на основе наблюдений за детьми, один раз в год (в апреле месяце) на основании приказа руководителя. В начале учебного года (октябрь месяц) в рабочем порядке проводится промежуточная диагностика для составления индивидуального образовательного маршрута каждого ребенка группы.

Диагностика освоения содержания Программы воспитанниками за учебный год образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Данные о результатах обследования заносятся в диагностическую карту, анализ которой позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в целом.

ООП не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности МАДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в ООП:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Деятельность взрослых и детей по реализации и освоению части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, организуется в двух основных моделях – **совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей**. Решение образовательных задач в рамках совместной деятельности взрослого и детей осуществляется как в **образовательной деятельности** (не связанной с одновременным проведением режимных моментов), так и в **образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов** (во время утреннего прихода детей, прогулки, подготовки к приему пищи, дневному сну и т.п.).

Образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, познавательной, исследовательской, коммуникативной и др.) или их интеграцию, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. Интегрированный подход в обучении рассматривается как перенос способов познания из одного вида деятельности в другие. Особенностью интегрированного обучения является то, что оно базируется на основе одной доминирующей деятельности, которая является своеобразным стержнем обучения. Остальные интегрируемые с ней помогают глубже понять главное содержание обучения.

Программа создает комплексные возможности для развития детей дошкольного возраста во

всех образовательных областях:

- социально-коммуникативном развитии;
- познавательном развитии;
- речевом развитии;
- художественно-эстетическом развитии;
- физическом развитии.

Подбор материалов, методы образования, способы взаимодействия педагогов с детьми в группе организованы в соответствии с принципами позитивной социализации, индивидуализации ребенка.

2.2. Образовательная область «Физическое развитие»

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;

- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни. Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья. В сфере развития различных видов двигательной активности. Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием - как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения. Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Национально-региональный компонент предусматривает реализацию следующих направлений деятельности дошкольных учреждений:

- приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан. Предоставление каждому ребенку возможность обучения и воспитания на родном языке, формирование у детей основ нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях;
- изучение русского и татарского языков в дошкольных образовательных учреждениях в равных объемах;
- ознакомление с историей, географией Республики Татарстан, расширение знаний детей о своем родном крае (о малой родине). Создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности — привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям;
- ознакомление с природой родного края, формирование экологической культуры.
- создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности — привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям.

Физическое развитие включает:

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью.

Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических

навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте. Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду

с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных

снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Оздоровительные задачи:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности и закаливание.
4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные задачи:

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.
2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных способностей (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое)

№	Формы работы с детьми	Особенности
---	-----------------------	-------------

п/п		организации
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3.	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Ежедневно
1.6.	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.7.	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.8.	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет)
2	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно
3.	Физкультурно-массовые мероприятия	
3.1.	Физкультурно-спортивные праздники	В соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.2.	Физкультурный досуг	раз в месяц в каждой группе
3.3.	День здоровья	кварт разв ал се мероприятия выно сятся а улицу

2.2.1.ЧАСТЬ ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (образовательная область «Физическое развитие»)

Младшая группа

Взрослые способствуют формированию у детей привычек здорового образа жизни,

привитию стойких культурно-гигиенических навыков, через устное народное творчество и художественную литературу татарского языка. Расширяют представления у детей о себе и других детях, используя татарский фольклор.

Развивают интерес к подвижным играм татарского народа, обучают правилам игр.

Воспитывают умение согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

Взрослые создают условия для воспитания интереса к движению, к совместным

подвижным играм татарского и русского народа. Способствуют формированию положительного качества личности ребенка, применяя фонетические упражнения, физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

Знакомят с татарскими и русскими народными играми, способствуют развитию интереса к народным играм, развитию творческих способности детей (придумывание разных вариантов игр), физических качеств: быстроту, ловкость, выносливость во время подвижных игр; совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Старшая группа

У детей необходимо воспитывать сознательное отношение к своему городу, своему здоровью, стимулировать желание совершенствовать его и вести здоровый образ жизни, используя устное народное творчество своего народа и народов разных национальностей (Чувашия, Башкортостан, Россия). Способствовать развитию самоконтроля у детей по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.

Знакомить с башкирскими и чувашскими народными играми. Развивать у детей умение самостоятельно организовывать знакомые татарские и русские народные подвижные игры, доводить их до конца. Совершенствовать двигательные умения и навыки

детей. Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, красиво, быстро, ловко.

Подготовительная к школе группа

Взрослые способствуют совершенствованию знаний детей об организме человека,

через устное народное творчество, формированию и расширению знаний детей о пользе лекарственных растений своего края в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Продолжить формировать умения и опыт здоровьесберегающих действий во время проведения досугов и национальных праздников.

Знакомить с мордовскими, марийскими и удмуртскими подвижными народными играми. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры: находить, придумывать разные варианты подвижных игр. Воспитывать нравственные

и волевые качества: выдержку, настойчивость, решительность, инициативность, смелость.

2.3. Здоровьесберегающие технологии

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

Медико-профилактические:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;

- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условий для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни – физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж.

Коррекционные технологии – арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

2.4. Основные виды движений, подвижные игры и упражнения

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), врассыпную. 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 расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и 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 (одно-временно, 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.

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», «Птички в гнездышках».

С прыжками.

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

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «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); перекладывать 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 перекладывать 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, полуелочкой (прямо и наискось). Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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»

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

Ползание и лазанье

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

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!»

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег

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

Ползание, лазанье

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

Прыжки

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх

с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание

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

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад,

держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение.

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

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах.

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

Исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках

«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.

«Достань предмет», «Правила дорожного движения».

Спортивные игры

Городки

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея

(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу

клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками

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

С метанием и ловлей

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

С ползанием и лазаньем

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования

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

Народные игры

«Гори, гори ясно!», лапта.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками. Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Детского сада и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Для личностно-

порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

Программа предполагает, что воспитатель — помощник ребенка, фасилитатор (обеспечивающий успешную групповую коммуникацию), облегчающий, содействующий, сопровождающий. Он готов поддержать, усложнить игру, вовремя добавить материалы, ответить на вопросы, выслушать, дать дополнительную информацию.

Создание развивающей среды в группе, куда ребенок хотел бы возвращаться, где он чувствовал бы себя нужным и успешным, — достаточно сложная задача, требующая от воспитателя умения наблюдать за детьми и анализировать, понимать различия в темпах их развития и возможностях, работать в команде педагогов детского сада и обязательно вовлекать семью.

Личностно-ориентированное взаимодействие взрослых и детей является основным условием средством для достижения эмоционального благополучия, развития способностей и базиса личностной культуры каждого ребенка. Педагоги строят процесс обучения, используя методы, соответствующие возрастным особенностям детей, оптимизируют и направляют процесс обучения так, чтобы он соответствовал их уровню развития, индивидуальным интересам, потребностям и возможностям.

Взаимодействие между взрослыми и детьми, как и взаимодействие между сверстниками, имеет огромное значение для социально-эмоционального и личностного

развития дошкольников. Именно в процессе взаимодействия у детей развивается чувство собственного «я», чувство принадлежности к определенному сообществу, а также приобретаются знания об окружающем мире.

Программа предполагает индивидуальный подход к обучению и воспитанию детей, основанный на убеждении в том, что все дети особенные и обладают уникальными потребностями, которые необходимо учитывать при обучении. Каждый ребенок развивается в своем, присущем только ему, темпе и обладает определенными склонностями

и интересами. Педагоги должны использовать свои знания об особенностях развития детей, а также свой опыт взаимоотношения с дошкольниками и их семьями для того, чтобы понять

и оценить многообразие воспитанников в каждой группе детского сада и учесть уникальные потребности и потенциальные возможности каждого ребенка.

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях: социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Современный детский сад должен выступать инстанцией развития не только ребенка, включенного в образовательный процесс, но и психолого-педагогической поддержки родителей. При этом семья также оказывает влияние на педагогов, побуждая их к непрерывному развитию, поиску оптимальных методов и форм сотрудничества.

Основной целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в Программе является создание содружества «родители - дети - педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Достижение цели невозможно без решения следующих задач:

- установления доверительных, партнерских отношений с каждой семьей;
- создания условий для участия родителей в жизни ребенка в детском саду;
- оказания психолого-педагогической поддержки родителям в воспитании ребенка и повышении компетентности в вопросах развития и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;
- непрерывное повышение компетентности педагогов в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа предполагает создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (отсутствие свободного времени, финансовых ресурсов, доступности Интернет и пр.). Важнейшие условия доверительных отношений с родителями - уважение, конфиденциальность, стремление к диалогу, внимательность, проникновенность, неторопливость, которые не должны исключаться никакими обстоятельствами.

Очень важно, чтобы взрослые воспринимали детский сад не только с точки зрения комфортности, безопасности и полезности для ребенка, но также видели в нем ресурс для своего развития как родителей. В ДО есть возможность организовать для родителей библиотеку, видеотеку, игротеку и т.п.

Выстраивание взаимоотношений детского сада с родителями в логике взаимного влияния и активности всех участников образовательного процесса в качестве равноправных партнеров (как в плане принятия управленческих решений, так и в плане участия в педагогическом процессе). Важно понимать, что партнерские отношения не возникают сами по себе, это довольно длительный и сложный процесс: знакомства,

нахождения точек соприкосновения и взаимопонимания, разрушения стереотипов и становления взаимодоверия, осознания неразделимости институтов воспитания, выработки общих целей в воспитании и развитии детей, принятия и разделения ответственности сторон, приобретения позитивного опыта сотрудничества.

Важно понимать неразделимость семейного и общественного институтов воспитания, обеспечении возможности реализации единой, целостной программы воспитания и развития детей в детском саду и семье. Данный принцип определяет необходимость согласования стратегии работы с ребенком в детском саду и его воспитания в семье, а также выработку тактических действий в совместной воспитательной деятельности.

Программа предполагает предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс.

В арсенале педагогов имеются различные формы взаимодействия с родителями: традиционные и нетрадиционные, индивидуальные и групповые, очные и дистанционные. Выбор родителями содержания и форм зависит от многих факторов: мотивационной готовности к взаимодействию с детским садом; актуальности предлагаемых тем для общения; индивидуальных различий каждого родителя, связанных с семейными традициями, социальным положением, особенностями здоровья членов семьи и др.

Программа создает возможность для всех участников образовательного процесса в проявлении творческой инициативы, ориентацию педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с семьей, поддержку социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом.

Годовой план взаимодействия с педагогами и родителями

Месяц	Работа с педагогами	Работа с родителями
Сентябрь	Ознакомление с перспективным планом по физической культуре на учебный год.	Выступление на родительских собраниях во всех возрастных группах «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»
Октябрь	Выступление «Формирование осанки – педагогическая проблема» Физкультурный досуг с элементами ОБЖ «Быть здоровым хорошо»	Консультации для родителей: «Использование нетрадиционных технологий в физкультурно -оздоровительной работе с детьми дома и в группах ДОУ»
Ноябрь	Ознакомление с результатами мониторинга.	Консультации для родителей всех возрастных групп « Как сделать массажные коврики своими руками».
Декабрь	Оформление спортивных уголков в группах.	Подготовка спортивной площадки к зимнему сезону.
Январь	Совместное проведение физкультурных развлечений и занятий на воздухе.	Консультация для родителей «Как правильно выбрать вид спорта для ребенка?» Сооружение снежных построек на территории спортивной площадки.
Февраль	Консультация «Комплексы упражнений для проведения гимнастики пробуждения» (во всех группах) Развлечение-соревнование «Зимняя	Подготовка к физкультурному развлечению « Широкая масленица».

	детская олимпиада»	
Март	Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики (во всех группах).	Совместное изготовление нетрадиционного оборудования для занятий. Анкетирование «Организация и эффективность работы по развитию двигательной активности в режиме дня»
Апрель	Консультация: «Использование народных игр при организации двигательной активности детей» (во всех группах).	Консультация для родителей «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей».
Май	Выступление на педсовете «Итоги года» Подготовка детей подготовительной группы к участию на летней спартакиаде.	Организовать родителей для подготовки спортивной площадки к летнему сезону. Подготовка детей подготовительной группы к участию на летней спартакиаде.
Июнь.	Совместная подготовка к оформлению альбомов и консультаций для родителей всех возрастных групп.	Консультации для родителей всех возрастных групп «Закаливание летом - использование природных факторов для укрепления здоровья детей».
Июль Август	Консультации по организации двигательной активности детей в летний оздоровительный период. «Подвижные игры на прогулке в летний период» (во всех группах)	Индивидуальные беседы. Консультации для родителей всех групп «Подвижные игры в летний период».

III.

Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

ООП предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. **Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. **Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. **Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.

4. **Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому,

социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. **Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и**

продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. **Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. **Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по ООП.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале строится с учетом требований Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям. Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МАДОУ..

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале обеспечивает:

- реализацию основной образовательной программы;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

В соответствии со Стандартом РППС обеспечивает:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МАДОУ, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации ООП, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с

потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастным и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

Организация развивающей предметно-пространственной среды в МАДОУ предполагает наличие различных пространств для осуществления свободного выбора детьми разных видов деятельности:

Предметно-развивающая среда помещений и групповых комнат МАДОУ помещения	Основное предназначение	Оснащение
Предметно-развивающая среда в МАДОУ		
Физкультурный зал	образовательная деятельность утренняя гимнастика ООД по разделу «Физическое развитие» Спортивные досуги, развлечения. Мероприятия для родителей Проведение занятий физической культуры Проведение развлечений, досугов, праздников Свободная двигательная деятельность Спортивные праздники и развлечения Индивидуальная работа	▪ Экран, проектор ▪ Пианино ▪ Спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия ▪ Шкаф для используемых пособий, ▪ игрушек, атрибутов ▪ Мягкий модуль ▪ Гимнастические скамьи ▪ Обручи гимнастические ▪ Мешки для метания. ▪ Скалки ▪ Мячи резиновые - Ленты для подвижных игр

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:	
насыщенность;	полифункциональность;
трансформируемость;	вариативность;
доступность;	безопасность.

Оборудование спортивного зала и должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект. Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

Музыкально-физкультурный зал

Перечень оборудования:

Проекционное оборудование, пианино, синтезаторы, разные виды театра, музыкальный центр, набор шумовых музыкальных инструментов, наборы музыкальных инструментов, дидактические игры, набор аудио-видео дисков в том числе по НРК, УМК, игрушки-персонажи, интерактивные игрушки, сюжетные картины, нотные сборники, методическая литература и т.д.

Спортивный развивающий комплекс, детские спортивные тренажеры, гимнастические скамейки, мячи разных размеров для игры в волейбол, баскетбол, гимнастические палки, маты, мешочки для метания, мини-гольф, спортивный инвентарь для общеразвивающих упражнений, оздоровительные дорожки, нетрадиционное оборудование из бросового материала, индивидуальные гимнастические коврики, хоккейный набор, мягкие модули, сухой бассейн

3.4. Планирование образовательной деятельности

№ п/п	Формы работы с детьми	Особенности организации
I.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.5	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.6	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и вечером
1.7	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.8	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 4-7 лет)

II.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно
III.	Физкультурно-массовые мероприятия	
3.1	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе
3.3	День здоровья	Последняя пятница месяца

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на улице	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Перспективный план непосредственной образовательной деятельности на 2020/2021 учебный год в приложении 1

Календарный план непосредственной образовательной деятельности на 2020/2021 учебный год в приложении 2

3.5.Режим дня и распорядок

Организация образовательного процесса, самостоятельной игровой деятельности и прогулки в режиме дня

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Нод по физическому развитию	а) в помещении	2 раза в неделю 15мин.	2 раза в неделю 20мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 1	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

в режиме дня	спортивные игры и упражнения на прогулке	2 раза (утром и вечером) 15 мин.	2 раза (утром и вечером) 20-25	2 раза (утром и вечером) 25 мин.	2 раза (утром и вечером) 30 мин.
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	-	-	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.6.Перечень нормативных и нормативно – методических документов

На Федеральном уровне:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. — 2013. — 19.07(№ 157).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков.

Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

11. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.

12. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

13. Письмом Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

На Республиканском уровне:

1. Закон РТ от 22 июля 2013 года № 68-ЗРТ «Об образовании» (в ред. Законов РТ от

23.07.2014 N 61-ЗРТ, от 16.03.2015 N 14-ЗРТ, от 08.10.2015 N 76-ЗРТ, от 06.07.2016 N 54-ЗРТ).

2. Закон РТ от 08.07.1992 № 1560-ХП «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» (в ред. Законов РТ от 28.07.2004 № 44-ЗРТ, от

3. 12.2009 № 54-ЗРТ, от 03.03.2012 № 16-ЗРТ, от 12.06.2014 № 53-ЗРТ).

3.7.Перечень используемой литературы

Образовательная область	Вид деятельности	Используемые программы, методические пособия
Физическое развитие	Физическая культура Основные движения Спортивные упражнения Спортивные игры Подвижные игры	- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду». Вторая младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015 - Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. - Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. - Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2015.

	Физкульту рно- оздоровите льная работа Культурно- гигиеничес кие навыки	- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2015
--	--	---