

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 254 комбинированного вида»
Ново-Савиновского района г Казани

Принято
на педагогическом совете №1
МБДОУ «Детский сад № 254»
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №254»
И.В. Перфилова
Перфилова И.В./
Приказ № 33 -О от 25.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Автор – составитель:
Перфиловой Е. А. - инструктор по физической культуре

г. Казань
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

1.1.1 Цели и задачи Программы.

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

1.1.3. Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет воспитывающихся в образовательном учреждении.

1.2 Интеграция образовательных областей.

1.3 Планируемые результаты.

1.3.1 Общие показатели физического развития.

1.3.2 Младшая группа.

1.3.3 Средняя группа.

1.3.4. Старшая группа.

1.3.5. Подготовительная группа.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

2.1.1 Младшая группа

2.1.2 Средняя группа

2.1.3 Старшая группа

2.1 4 Подготовительная группа

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

2.3 Региональный компонент

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.3 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы (приложение № 3)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре представляет собой локальный акт дошкольного учреждения, разработанный на основе общеобразовательной программы ДОУ, примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, методического пособия Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».

Разработка программы осуществлена с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. В программе представлена модель занятий, основанная на данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Закон «Об образовании» Республики Татарстан №68-ЗРТ от 22 июля 2013 г.;
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;
- Региональная программа дошкольного образования под редакцией Р.К.Шаеховой - Казань: РИЦ, 2012 допущено Министерством образования, и науки Республики Татарстан.

1.1.1 Цели и задачи Программы

Цель программы:

Гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста и формирование основ здорового образа жизни; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;

- повышение работоспособности и закаливание;
- формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- способствование дальнейшему развитию основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие физических качеств;
- содействие улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- приучение к согласованным совместным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни;
- создание атмосферы эмоционального комфорта, условий для самовыражения и саморазвития;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

1.1.3 Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет воспитывающихся в образовательном учреждении:

Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное. Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

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

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий. Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношения. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной

деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности, энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

1.2 Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

1.3 Планируемые результаты

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

1.3.1 Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

1.3.2 Младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
 - Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
 - Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
 - Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
 - Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
 - 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.
 - Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

1.3.3 Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети умеют:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

1.3.4 Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу шестого года дети умеют:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Кататься на самокате;
- Плавать (произвольно).

1.3.5 Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
 - Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
 - Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях дошкольного учреждения. Их можно дифференцировать на два тематических модуля «Здоровье» и «Физическая культура»

2.1.1 Младшая группа (3 - 4 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль над выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. • Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
 - Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
 - Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
 - Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.
 - Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. • Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения:

Виды шагов.

- гимнастический
- на полупальцах
- высокий

Ходьба.

- Ходьба обычная, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- Ходьба гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).

Виды бега.

- на полупальцах

Бег.

- Бег обычный, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную;
- Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место),
- Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 1,5 мин, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Упражнения в равновесии

- стойка на носках
- равновесие «пассе» в опоре на стопе

Акробатические упражнения

- подводящие упражнения к кувырку (группировка)

Партерные упражнения

- упражнения для растяжки голеностопного сустава (крабик)
- упражнения для развития стоп: лежа на спине, на животе (лягушонок)
- упражнения для растяжки мышц спины (веревочка, кошечка, коробочка, рыбка)
- упражнения для растягивания ног

Волны

- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные
- упражнение «цветочек»

Катание, бросание, ловля, метание.

- Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами.
- 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).
- Бросание мяча вверх, вниз, об пол, 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.

- Лазанье по 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.

- 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.

Упражнения с мячом.

1. Отбивы

- однократные

- разными частями тела

2. Броски

- низкие двумя руками.

3. Перекаты

- на полу

- по телу

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.

Комплексы ОРУ см. приложения

Упражнения общей физической подготовки (ОФП)

Упражнения для развития укрепления мышечного корсета см. приложения.

Подвижные игры см. приложения.

Развитие игровой деятельности

Подвижные игры

- Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

2.1.2. Средняя группа (4 - 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. -
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Виды шагов.

- гимнастический
- мягкий
- на полупальцах
- высокий
- приставной
- галоп

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба 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), враспынную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);
- Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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), враспынную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.
- Челночный бег.

Упражнения в равновесии

- стойка на носках
- равновесие «пассе» в опоре на стопе
- равновесие с ногой вперед (горизонтально)
- равновесие «ласточка»

Партерные упражнения

- упражнения для растяжки голеностопного сустава (крабик)
- упражнения для развития стоп: лежа на спине, на животе (лягушонок)
- упражнения для растяжки мышц спины (веревочка, кошечка, коробочка, рыбка)
- упражнения для растягивания ног
- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «ящерка»
- боковой шпагат и наклоны в стороны «коромысло»

Волны

- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные
- упражнение «цветочек»
- «круглый» полуприсед
- волна

Подскоки и прыжки

- скачок правой, левой ногой
- прыжки в 6 позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями)
- разножка (поперечная)

Ползание, лазанье.

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- 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),
- Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м),
- 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,
- Прыжки в длину с места (не менее 70 см).

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 и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд),
- Отбивание мяча от пола правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой,
- Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Упражнения с мячом.

1. Отбивы

- однократные
- разными частями тела

2. Броски

- низкие двумя руками.

3. Перекаты

- на полу

- по телу

4. Махи (во всех направлениях)

5. Передача

- около шеи и туловища

- над головой и под ногами

Упражнения с обручем.

1. Махи:

- одной и двумя руками во всех направлениях

2. Перекаты по полу в различных направлениях

3. Вертушки однократные

4. Пролезание в обруч:

- обруч в руках

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.

Комплексы ОРУ см. приложения

Упражнения общей физической подготовки (ОФП)

Упражнения для развития укрепления мышечного корсета см. приложения.

Подвижные игры см. приложения.

2.1.3 Старшей группы (5 - 6 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
2. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
3. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
4. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
2. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
4. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
5. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
6. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
7. Раскрыть возможности здорового человека.
8. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
9. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
10. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта -

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке.
- Совершенствовать умение 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.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
 - Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
 - Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
 - Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Виды шагов.

- гимнастический
- мягкий
- на полупальцах
- высокий
- приставной
- галоп

- крестный

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп,
- Ходьба перекатом с пятки на носок,
- Приставным шагом вправо и влево.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом,
- Ходьба с выполнением различных заданий педагога.

Упражнения в равновесии

- стойка на носках
- равновесие «пассе» в опоре на стопе
- равновесие с ногой вперед (горизонтально)
- равновесие «ласточка»

Партерные упражнения

- упражнения для растяжки голеностопного сустава (крабик)
- упражнения для развития стоп: лежа на спине, на животе (лягушонок)
- упражнения для растяжки мышц спины (веревочка, кошечка, коробочка, рыбка)
- упражнения для растягивания ног
- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «ящерка»
- боковой шпагат и наклоны в стороны «кормысло»

Волны

- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные
- упражнение «цветочек»
- «круглый» полуприсед
- волна

Подскоки и прыжки

- скачок правой, левой ногой
- прыжки в 6 позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями)
- разножка (поперечная)
- выпрямившись с поворотом от 45 до 90
- со сменой ног впереди

Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч;
- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени,
- Ползание 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,
- Прыжки 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,
- Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см).
- Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,
- Прыжки в длину с места (не менее 80 см),

Бросание, ловля, метание.

- Бросание мяча вверх, о пол 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 пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м),
- Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Упражнения с мячом.

1. Отбивы
 - однократные
 - разными частями тела
2. Броски
 - низкие двумя руками.
3. Перекаты
 - на полу
 - по телу
4. Махи (во всех направлениях)
5. Передача
 - около шеи и туловища
 - над головой и под ногами

Упражнения с обручем.

1. Махи:
 - одной и двумя руками во всех направлениях
2. Перекаты по полу в различных направлениях
3. Вертушки однократные
4. Пролезание в обруч:

- обруч в руках

5. Передача из одной руки в другую (в различных положениях)

Упражнения со скакалкой.

1. Качание и махи:

- двумя руками

2. Круги скакалкой:

- два конца скакалки в двух руках

- один конец скакалки в одной руке, а середина - в другой

3. передача около отдельных частей тела

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.

Комплексы ОРУ см. приложения

Упражнения общей физической подготовки (ОФП)

Упражнения для развития укрепления мышечного корсета см. приложения.

Подвижные игры см. приложения.

2.2.4. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
2. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
4. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
5. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
2. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
3. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
4. Учить активному отдыху.
5. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
6. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Виды шагов.

- гимнастический
- мягкий
- на полупальцах
- высокий
- приставной
- галоп
- крестный
- острый
- пружинящий

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп.
- Ходьба широким и мелким 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений

Бег.

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне по одному, по двое,
- Бег из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.
- Бег с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.
- Непрерывный бег в течение 2–3 минут.
- Челночный бег.
- Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Упражнения в равновесии

- стойка на носках
- равновесие «пассе» в опоре на стопе
- равновесие с ногой вперед (горизонтально)
- равновесие «ласточка»
- равновесие «казак»

Партерные упражнения

- упражнения для растяжки голеностопного сустава (крабик)
- упражнения для развития стоп: лежа на спине, на животе (лягушонок)
- упражнения для растяжки мышц спины (веревочка, кошечка, коробочка, рыбка)
- упражнения для растягивания ног
- подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов «ящерка»
- боковой шпагат и наклоны в стороны «кормысло»

Волны

- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные
- упражнение «цветочек»
- «круглый» полуприсед
- волна

Подскоки и прыжки

- скачок правой, левой ногой
- прыжки в 6 позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями)
- разножка (поперечная)
- выпрямившись с поворотом от 45 до 90
- со сменой ног впереди
- открытый

Ползание, лазанье.

- Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
- Пролезание в обруч разными способами;
- Подлезание под дугу, веревку 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,
- Прыжки 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,
- Прыжки с высоты 40 см,
- Прыжки в длину с места (около 100 см),
- Прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Бросание, ловля, метание

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м),
- Бросание мяча вверх, о пол, 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.
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м),

Упражнения с мячом.

1. Отбивы
 - однократные
 - разными частями тела
2. Броски
 - низкие двумя руками.
3. Перекаты
 - на полу
 - по телу
4. Махи (во всех направлениях)
5. Передача
 - около шеи и туловища
 - над головой и под ногами
6. Композиция

Упражнения с обручем.

1. Махи:
 - одной и двумя руками во всех направлениях
2. Перекаты по полу в различных направлениях
3. Вертушки однократные и многократные
4. Пролезание в обруч:
 - обруч в руках
5. Передача из одной руки в другую (в различных положениях)
6. Композиция

Упражнения со скакалкой.

1. Качание и махи:
 - двумя руками

2. Круги скакалкой:

- два конца скакалки в двух руках
- один конец скакалки в одной руке, а середина - в другой

3. Передача около отдельных частей тела

4. Композиция

Групповые упражнения с переходами.

- Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.
- Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу.
- 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.

Комплексы ОРУ см. приложения

Упражнения общей физической подготовки (ОФП)

Упражнения для развития укрепления мышечного корсета см. приложения.

Подвижные игры см. приложения.

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

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них:

Вводная часть

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

разминка:

- 1 мин. - 2-я младшая группа,
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть

(обще развивающие упражнения, основные виды движений, ОФП, подвижная игра):

- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть

(упражнения стретчинга):

- 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

- 1 мин. - 2-я младшая группа,
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин., 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ — это несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств (быстрота, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшения функционального состояния организма.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Средства: строевые упражнения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера, беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании, подвижные и спортивные игры.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной

жизни детей: «Здоровье» — использование здоровые сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Как указано в ФГТ, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

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

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДООУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе. Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

2.3. Региональный компонент.

Программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с национально региональным компонентом РТ.

Республика Татарстан – один из многонациональных регионов Российской Федерации. В законе Республики Татарстан «О государственных языках РТ и других языках в РТ» четко определена необходимость обеспечения гуманистического, развивающего, народно-национального характера образования, связь воспитания и обучения с жизнью и национальными культурными традициями.

Цель и задачи.

Цель: формирование целостных представлений о родном крае.

Задачи:

- 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;
- 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.
- Ознакомление детей с особенностями жизни и быта народов, населяющих Республику Татарстан, праздниками, событиями общественной жизни республики,

символиками РТ и РФ, памятниками архитектуры, декоративно-прикладным искусством;

- Развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных (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.

Планируемый результат 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.

3. Организационный раздел Программы:

Приложение №1

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	<p>Определение уровня физического развития.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности детей</p>	Все	<p>2 раза в год (в сентябре и мае)</p> <p>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей, подготовительных к школе групп.</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп</p>
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	<p>Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр</p>
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				

1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре

III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ

1.	Участие в районном, городском спортивном конкурсе «Спортивный танец»	Подготовительная группа	Февраль	Инструктор по физкультуре
2.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях по прыжкам через скакалку среди воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений	Подготовительная группа	Январь, май	Инструктор по физкультуре

	Авиастроительного и Ново-Савиновского районов г. Казани			
--	---	--	--	--

Приложение №2

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10мин	10 мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательной-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

Приложение №3

Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А.- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
- Шаехова Р.К. Региональная программа дошкольного образования – РИЦ.

- Программа дошкольного образования под ред. Шаеховой Р.К. раздел «Хотим быть здоровыми».