**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад №4 Агрызского муниципального района Республики Татарстан**

|  |  |
| --- | --- |
| **«ПРИНЯТО»**  На педагогическом совете  №\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Заведующий МБДОУ – д/с №4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Линькова  Приказ №\_\_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учреждения

образовательная область «Физическое развитие»

для детей дошкольного возраста (4-7 лет)

на 2021-2022 учебный год

Составитель:

инструктор по физической культуре

Исламова Рузана Радиковна

**2021 г**

**Содержание**

**I. Целевой раздел**

Пояснительная записка…………………………………………………………...3

Цели и задачи реализации программы………………………………………….4

Принципы и подходы к формированию программы…………………………..8

Возрастные и индивидуальные особенности

физического развития детей 3 – 7 лет…………………………………………..9

Целевые ориентиры образовательного процесса……………………………...13

**II. Содержательный раздел**

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

2.1.1.  Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе………………………………………………….…………………………14

2.2. Промежуточные планируемые результаты…….………………………….27

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников……………….30

**III. Организационный раздел**

Режим двигательной активности детей……………………………………….32

Расписание утренней гимнастики……………………………………………..33

Программно – методическое обеспечение …………………………………….34

Материально – техническое обеспечение……………………………………. 35

Формы и методы оздоровления детей…………………………………………37

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения  программы………………………………………………………….38

Литература……………………………………………………………………….42

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОУ, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии со следующиминормативнымидокументами:

• Конституция РФ, ст. 43, 72.

* Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
* Закон РФ «Об образовании».
* Типовое положение о ДОУ.
* СанПиН 2.4.1.3049-13
* Устав ДОУ.
* ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивногозала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы**

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

**Задачи программы**

* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Конкретизация задач по возрастам:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

*4-5 лет*

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять  представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

*5-6 лет*

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

*6-7 лет*

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

*Развитие физических качеств:*

*4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

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

*5-6 лет*

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

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

 Учить 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.

*6-7 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить 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.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта*

*(овладение основными движениями):*

*4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

 Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками( многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

*5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

 Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*6-7 лет*

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

 Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

*4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

*5-6 лет*

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

 Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

*6-7 лет*

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

**Региональный компонент**

**Региональная работа направлена на реализацию задач:**

* Приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан. 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.

**ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОАНИЮ ПРОГРАММЫ**

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

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

**ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

**ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

Ушинский К.  Д. Сочинения, т.  8.  М.,  Изд – во АПН  РСФСР, 1950, с. 23.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не толь­ко интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хря­щевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных со­трясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп отно­сительно мозга. В костной ткани ребенка содержится зна­чительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при непра­вильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и до­ступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их ук­реплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — го­лова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрас­тают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, кото­рая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном по­ложении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозмож­но без всестороннего развития мускулатуры. Однако наря­ду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напря­жения, связанные с длительным сохранением неподвижно­го положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физи­ческих усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхност­ного дыхания. К седьмому году жизни в основном закан­чивается процесс формирования тканей легких и дыхатель­ных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыха­ния взрослых.

**Частота дыхания за минуту**  
(количество раз)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 года** | **4   года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 30—20 | 30—20 | 30—20 | 25—20 | 20—18 |

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислоро­де, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышен­ная потребность детского организма в кислороде при физи­ческой нагрузке удовлетворяется в основном за счет часто­ты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать ды­шать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и ув­лажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошколь­ников, необходимо, чтобы они как можно больше находи­лись на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходь­ба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, пла­вание и др.

**Сердечно – сосудистая система.**  Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требова­ниям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд.в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуж­дении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд.в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов боль­ше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фикси­ровать частоту сердечных сокращений сразу же после вы­полнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными дан­ными. В том случае, когда показатели пульса выше указан­ной нормы, физическую нагрузку следует снизить (умень­шить количество повторений упражнений, продолжитель­ность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изме­няется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной сто­роны, оно обладает способностью быстро приспосабливать­ся к физической нагрузке и восстанавливать свою работо­способность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенст­вом регуляторного аппарата, несформированным механиз­мом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудис­тую систему.

Продолжительные физические и психические напряже­ния могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систе­матические занятия физическими упражнениями, правиль­но организованные и проведенные подвижные игры, по­сильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направля­ются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной си­стемы — руководит работой всех органов и систем организ­ма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происхо­дит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти закан­чивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организ­ма к внешней среде осуществляется корой головного моз­га, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлек­сы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формиро­вание у детей новых двигательных навыков рассматривает­ся как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

**ЦЕЛЕВЫЕ ОРИНТИРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

-              ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

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

-              ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**II. Содержательный раздел**

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

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

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

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

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

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

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

Формирование правильной осанки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

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

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

*1. Основные движения*

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

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

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

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

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

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

*3. Спортивные упражнения*

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

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

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

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

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

*4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

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

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

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

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

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

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

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

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

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

*1. Основные движения*

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

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

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

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

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

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

*3. Спортивные упражнения*

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

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

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

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

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

*4. Спортивные игры*

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

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

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

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

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

*5. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

**2.1.3.** **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет**

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

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

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

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*1. Основные движения*

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

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

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

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

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

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

*3. Спортивные упражнения*

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

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

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

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

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

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

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

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

*4. Спортивные игры*

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

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

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

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

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

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

*5. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

**2.2. Промежуточные планируемые результаты**

*4 – 5 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

-            имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

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

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

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

-            имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

-            прыгает в длину с места не менее 70 см;

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-            инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

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

*5 – 6 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

-                  имеет представление о правилах ухода за больным.

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

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

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

-            выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

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

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

-            умеет кататься на самокате;

-            умеет плавать (произвольно);

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

-            проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-            умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-            проявляет интерес к разным видам спорта.

*6 – 7 лет:*

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

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

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

– мягко приземляться;

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

– с разбега (180 см);

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

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

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

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

– метать предметы в движущуюся цель;

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

– плавает произвольно на расстояние 15 м;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

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

шеренги после расчёта на первый-второй;

-            соблюдать интервалы во время передвижения;

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

-            следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

-            умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

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

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

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

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

1. *Наглядные методы,*к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

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

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

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

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

     Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Режим двигательной активности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид занятий и форма двигательной деятельности** | **Группа**  **раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **1.Учебные занятия в режиме дня** | | | | | |
| 1.1. ООД по физической культуре. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице. | | | | |
| **2. Физкультурно-оздоровительные занятия** | | | | | |
| 2.1.Утренняя гимнастика. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. |
| Ежедневно в группах, в физкультурном зале.  В теплое время года на улице. | | | | |
| 2.2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем. | | | | |
| 2.3.Подвижные игры и физич. упражнения в группе. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| Ежедневно утром и вечером по1-2 подвижной игре | | | | |
| 2.4. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. | 3-5 мин. | 8 -10 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. |
| Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание  Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.) | | | | |
| 2.5. Оздоровительный бег. |  |  |  | 5-7 мин. | 8-10 мин. |
| 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий) | | | | |
| ***3. Активный отдых*** | | | | | |
| 3.1. Целевые прогулки. |  | 10-15мин. | 15-20мин. | 25-30мин. | 25-30мин.. |
| Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели.  Старшие, подготов. группы- 1раз в неделю. | | | | |
| 3.2. Физкультурно-спортивные праздники. |  | 15-20 мин | 20-30 мин. | 30-40мин. | 30-40 мин. |
| 2 раза в год на открытом воздухе или в зале. | | | | |
| 3.3. Дни здоровья, каникулы. | Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д. | | | | |
| 3.4. Самостоятельная двигательная деятельность. | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. | | | | |
|  | | | | | |

**РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**(спортивный зал)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа** | **Время** |
| Младшая группа | 7.45 – 7.55 |
| Средняя группа | 7.55 – 8.05 |
| Старшая группа №1 | 8.05– 8.15 |
| Старшая группа №2 | 8.15-8.25 |
| Подготовительная группа | 8.25- 8.35 |

**ПРОГРАММНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Автор** | **Название книги** | **Издательство** | **Год** |
|  | Л.И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду  В средней группе | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
|  | Л.И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду  В старшей группе | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
|  | Л.И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду  В подготовительной группе | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
|  | Л.И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду  В младшей группе | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2014 |
|  | Т.Н. Доронова | Играют взрослые и дети | ЛИНКА-ПРЕСС | 2006 |
|  | Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головчинер | Утренняя гимнастика под музыку | Просвещение | 1977 |
|  | Т.А. Тарасова | Контроль физического состояния детей дошкольного возраста | Творческий Центр СФЕРА | 2005 |
|  | В.А. Деркунская | Диагностика культуры здоровья дошкольников | Педагогическое общество России | 2006 |
|  | Е.Н. Вареник | Утренняя гимнастика в детском саду | Творческий Центр СФЕРА | 2008 |
|  | Э.Я. Степаненкова | Физическое воспитание в детском саду | МОЗАИКА-СИНТЕЗ | 2008 |
|  | Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С.Фурмина | Игры и развлечения детей на воздухе | Просвещение | 1983 |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Паспорт спортивного отделения в зале**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
|  | Бадминтон | 1 шт |
|  | Стойки для коррекции плоскостопия | 2 шт |
|  | Конус оранжевый | 6 шт |
|  | Мяч резиновый | 10 шт |
|  | Малый мяч (пластмассовый)  -красный  -зеленый  -синий  -желтый | 10  10  10  10 |
|  | Фитбол мяч | 2 шт |
|  | Обруч  -желтый  -зеленый  -красный  -синий | 20 шт  5  5  5  5 |
|  | Мяч баскетбольный | 2 шт |
|  | Мяч футбольный | 1 шт |
|  | Гимнастический коврик | 7 шт |
|  | Скакалка | 10 шт |
|  | Корзина с рисунком | 2 шт |
|  | Веревка толстая | 2 шт |
|  | Гимнастический мат | 1 шт |
|  | Флажок с рисунком  -зеленый  -синий  -красный  -желтый | 40  10  10  10  10 |
|  | Мешочек с песком 150гр | 15 шт |
|  | Кубик пластмассовый | 30 |
|  | Кегля | 10 шт |
|  | Платочки разноцветные | 40 шт |
|  | Руль | 7 шт |
|  | Султанчики | 20 шт |
|  | Кубики тряпичные | 10 шт |
|  | Веревочки | 15 |
|  | Гимнастическая палка | 28 шт |
|  | Гимнастическая дуга | 2 шт |

**Спортивные сооружения спортивной площадки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
|  | Железная конструкция для лазания (буквой «П») | 1 шт |
|  | Лесенка дуга | 1 шт |
|  | Лесенка стремянка | 1 шт |
|  | Турник | 3 шт |
|  | Баскетбольные кольца | 2шт |

**Техническое обеспечение:** ноутбук, колонки.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | | Обеспечение здорового ритма жизни | | •    щадящий режим в адаптационный период;  •    гибкий режим;  •    организация микроклимата;  •    определение оптимальной нагрузки. |
| 2. | | Организация двигательного движения | | •    утренняя гимнастика;  •    физкультурные занятия;  •    подвижные игры;  •    профилактическая гимнастика;  •    спортивные игры;  •    занятия в спортивных кружках;  •    прогулки;  •    гимнастика после дневного сна;  •    музыкально-ритмические занятия;  •    занятия по плаванию;  •    оздоровительный бег;  •    походы;  •    дозированная ходьба;  •    корригирующая гимнастика. |
| 3. | | Гигиенические и водные процедуры | | •    умывание;  •    мытье рук;  •    местный и общий душ;  •    посещение бассейна;  •    игры с водой;  •    гидроаэробика;  •    контрастное обливание ног. |
| 4. | | Свето-воздушные ванны | | •    проветривание помещений;  •    сон при открытых фрамугах;  •    воздушные ванны;  •    обеспечение светового режима; |
| 5. | | Активный отдых | | •    развлечения;  •    праздники;  •    дни здоровья;  •    физкультурные досуги. |
| 6. | | Аромо - и фитотерапия | | •    ароматизация помещений;  •    сеансы фито-аэроионизации;  •    фиточай;  •    аромомедальоны. |
| 7. | | Музыкальная терапия | | •    музыкальное сопровождение режимных моментов;  •    музыкально-театральная деятельность;  •    хоровое пение. |
| 8. | Аутотренинг и психогимнастика | | •    игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  •    игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;  •    коррекция поведения;  •    релаксация. | |
| 9. | Спецзакаливание | | •    ходьба босиком;  •    массаж;  •    дыхательная гимнастика;  •    обширное умывание;  •    полоскание зева. | |
| 10. | Пропаганда ЗОЖ | | •    курс лекций и бесед;  •    спецзанятия;  •    периодическая печать. | |

**Система мониторинга достижения планируемых**

**результатов освоения  Программы**

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

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

**Показатели физической подготовленности детей**

**Прыжки  в  длину  с  места**(см)

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

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

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

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

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

**Бег на 30 метров.**

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура  тестирования:

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

Результат: Засчитывается  лучший  результат  из  2  попыток.

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

**Выносливость**.

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

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

Результат:  Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

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

**Гибкость**

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

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

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

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

Результат: заносится в сантиметрах

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

**Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

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

Оборудование: сикундомер, кубики 5 шт.

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

Результат: фиксируется общее время в сикундах.

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

**Сила.**

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

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

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

Результат:  фиксируется лучший результат в (м.)

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

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Н.Е. Веракса От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). Мозаика – Синтез 2014
2. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Мозаика – Синтез 2008
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез
4. Р.К. Шаехова «Соенеч-радость познания» МАГАРИФ-ВАКЫТ 2016