

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному – речевому направлению развития детей №63 «Жемчужинка»

"Энжекэй" 63 нчебалаларнын танып-белү-сойлэмүсешенөстен леклегамэлгашыручыгомүмүстөреш лебалаларбакчасы" муниципаль бюджет мәктәпкәчәбелембирүүчрединесе

Адрес: 423803 г.Набережные Челны РТ, проспект Набережночелнинский, дом 12 (17/09);
тел. / факс: 46-76-23 / 46-94-54
эл.адрес: chelny_d.s.63@mail.ru

Программа рассмотрена
На педагогическом совете ДОУ
Протокол № 3
От « 25 » января 2018 года.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад №63 «Жемчужинка»

Сычёва Н.И.

26 января 2018 года



Программа
физкультурно-оздоровительной работы
«Расти малыш, здоровым!»
с детьми 3 – 7 лет:
(срок реализации 4 года)

Архипова Любовь Сергеевна
Ахметова Татьяна Евгеньевна
Худякова Ольга Витальевна

г. Набережные Челны
2017 – 2018 учебный год

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
I.	Целевой раздел программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Основные направления программы	4
1.3.	Цели и задачи	13
1.4.	Принципы и подходы к формированию программы	14
1.5.	Формы и режим занятий	15
1.6.	Значимые для разработки и реализации характеристики программы	16
1.7.	Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста	17
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	18
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	23
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	33
2.3.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	36
2.4.	Индивидуально-развивающая работа	37
III.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	38
3.2.	Формы и режим занятий	40
3.3.	Структура учебного плана	41
3.4.	Годовой календарный учебный график	41
3.5.	Перечень литературных источников	41

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Актуальность программы:

Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из первостепенных задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Проблема оздоровления и физического развития детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении, среди которых основными являются:

- ✓ профессионализм педагогических кадров;
- ✓ соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- ✓ организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
 - ✓ реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
 - ✓ индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
 - ✓ соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
 - ✓ создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
 - ✓ реализация системы мероприятий по оздоровлению детей;
 - ✓ реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 4 лет. Содержание программы рассчитано на детей 3-7 лет.

Практическая значимость программы:

Данная программа может быть использована воспитателями, инструкторами физического воспитания в любом дошкольном учреждении, т.к. имеет широкое методическое оснащение и методические рекомендации по осуществлению физкультурно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность:

Родители хотят видеть своих детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и хорошо развитыми умственно и физически. Эти качества во многом зависят от окружающей среды и того воспитания, которое получают дети. Чем младше ребенок, тем он восприимчивее, поэтому физическое воспитание детей надо начинать с раннего возраста. Известно, что именно в дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Важно уже в дошкольном возрасте заложить фундамент жизненных ориентировок, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, сохранении ценностного отношения к здоровью, так как все, что ребёнок усвоит в детском саду, является базой для становления успешной личности.

Новизна программы:

Новизна программы определяется тем, что она включает в себя здоровьесберегающие технологии, игры и особые формы двигательной активности детей, которые имеют оздоровительную направленность, что благотворно влияет на весь организм ребенка, способствует сохранению и укреплению его физического и психического здоровья, и главное, помогает сформировать и развить внутренние мотивы детей к пониманию ценности здоровья, стремлению выполнять гигиенические процедуры, физические упражнения, вести подвижный образ жизни.

1.2. Основные направления программы:

2. Валеологическое образование детей.
3. Комплексная диагностика.

4. Обеспечение оптимального двигательного режима.
5. Развитие физических качеств.
6. Оздоровительная работа.
7. Информационная работа.

Валеологическое образование детей.

- ❖ Проведение ООД валеологического цикла: «Части тела», «Мой организм», «Береги свое здоровье», «Правильное питание» и т.д.
- ❖ Дидактические игры по ЗОЖ
- ❖ Чтение художественной литературы
- ❖ Беседы
- ❖ Праздники, развлечения

Комплексная диагностика.

1. Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:
 - осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж, диспансеризация);
 - регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
 - определение группы здоровья;
 - выявление нарушений двигательной активности, координации движений.
2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:
 - диагностика общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
 - антропометрия.
3. Определение соответствия образовательной среды:
 - Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
 - Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;
 - Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физической подготовленности.

Обеспечение оптимального двигательного режима.

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5-10 минут	5-10 минут	15-20 минут	15-20 минут
Подвижные игры	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			

		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 минут	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
Физкультурные досуги и развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30-40 минут
Спортивные праздники	2 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 раз в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	2 раза в год			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Формы физкультурно-оздоровительной работы

младший и средний возраст

№	Формы организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе или в музыкальном зале, длительность 7-8 мин.
2	Двигательная разминка во время перерыва между ООД	Ежедневно в течение 4-5 минут
3	Динамические паузы во время ООД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания ООД
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 12-15 минут
5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность 12-15 минут
6	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность – не более 10 минут
7	Босохождение, ходьба по «Тропе здоровья» и массажным дорожкам	Ежедневно после гимнастики пробуждения
8	Физминутки	Ежедневно во время проведения ООД
9	Динамические паузы	2 раза в день между ООД
10	Пальчиковая гимнастика	
11	Дыхательные гимнастики Стрельниковой, Бутейко, игры и упражнения на развитие правильного дыхания	Ежедневно в режимных моментах
12	Взаимомассаж, самомассаж	Не реже 2 раз в неделю
13	Самомассаж биологически активных зон (по Уманской)	Осенью и весной в период карантинных мероприятий

14	Полоскание зева настоем трав, лимонно-чесночная смесь, смазывание носовых проходов оксолиновой мазью	Осенью и весной в период карантинных мероприятий
15	Артикуляционная, звуковая гимнастики, логоритмика	Не реже 2 раз в неделю
16	Зрительная гимнастика, игры и упражнения для снятия зрительной усталости	1 раз в день во время ООД
17	Психогимнастика, коммуникативные игры	Не реже 2 раз в неделю
18	Музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия	1 раз в неделю
19	Релаксация	1 раз в неделю
20	Контроль осанки, подбор мебели в соответствии с ростом детей	Постоянно
21	Закаливание солнцем, воздухом и водой	В летний оздоровительный период
22	Ходьба по тропе здоровья	1 раз в день в летний оздоровительный период
23	ООД по физической культуре	3 раза в неделю (2 в физкультурном зале, одно на воздухе) длительность 10-15 минут
24	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
25	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год (зимой и летом)
26	Неделя здоровья	2 раза в год (осенью и весной)
27	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (в физкультурном зале)
28	Физкультурно-спортивные праздники	1-2 раза в годна воздухе или в зале, длительность не более 30 минут
29	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 минут
30	Физкультурно-образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателям по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
31	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

старший возраст

№	Формы организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10-12 мин.

2	Двигательная разминка во время перерыва между ООД	Ежедневно в течение 7-8 минут
3	Динамические паузы во время ООД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания ООД
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 12-15 минут
5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность 12-15 минут
6	Прогулки-походы в лес или парк	1-3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурной ООД, организованных игр и упражнений
7	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек во время утренней прогулки, длительность 3-7 минут
8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность – не более 10 минут
9	Босохождение, ходьба по «Тропе здоровья» и массажным дорожкам	Ежедневно после гимнастики пробуждения
10	Физминутки	Ежедневно во время проведения ООД
11	Динамические паузы	2 раза в день между ООД
12	Пальчиковая гимнастика	
13	Дыхательные гимнастики Стрельниковой, Бутейко, игры и упражнения на развитие правильного дыхания	Ежедневно в режимных моментах
14	Взаимомассаж, самомассаж	Не реже 2 раз в неделю
15	Самомассаж биологически активных зон (по Уманской)	Осенью и весной в период карантинных мероприятий
16	Полоскание зева настоем трав, лимонно-чесночная смесь, смазывание носовых проходов оксолиновой мазью	Осенью и весной в период карантинных мероприятий
17	Артикуляционная, звуковая гимнастики, логоритмика	Не реже 2 раз в неделю
18	Зрительная гимнастика, игры и упражнения для снятия зрительной усталости	1 раз в день во время ООД
19	Психогимнастика, коммуникативные игры	Не реже 2 раз в неделю
20	Музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия	1 раз в неделю
21	Релаксация	1 раз в неделю
22	Контроль осанки, подбор мебели в соответствии с ростом детей	Постоянно
23	Закаливание солнцем, воздухом и водой	В летний оздоровительный период
24	Ходьба по тропе здоровья	1 раз в день в летний оздоровительный период

25	ООД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной группе одно на воздухе) длительность 15-30 минут
26	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
27	Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
28	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной двух групп
29	Физкультурный досуг	2-3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
30	Физкультурно-спортивные праздники	1-2 раза в годна воздухе или в зале, длительность не более 30 минут
31	Игры-соревнования между возрастными группами	Не реже 1 раз в квартал
32	Игры-соревнования с первоклассниками	1 раз в год, длительность не более 30 минут
33	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
34	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 минут
35	Физкультурно-образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателям по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
36	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

Развитие физических качеств.

Под понятием «физическое (двигательное) качество» понимают потенциальные двигательные способности человека, которые проявляются в большом числе разнообразных движений, характеризуются одинаковыми параметрами движения, имеют сходные физиологические и биохимические механизмы, и обуславливаются аналогичными свойствами психики. В теории физического воспитания различают следующие физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Развитие силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Для развития силы применяют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в преодолении собственного веса и упражнения в активном напряжении мышц.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся упражнения с тяжестями (гири, штанга, грузы, гантели, камни и т.п.); упражнения в паре (наклоны, приседания, сгибания и т.д. с партнером, борьба); упражнения с сопротивлением упругих предметов

(резиновые бинты, жгуты, эспандеры, пружины, блочные тренажеры); упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по глубокому снегу, песку, плавание в одежде).

Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок, прыжки вверх и т.д.); лазанье по канату, отжимание, подтягивание на перекладине; упражнения в преодолении препятствий (преодоление препятствий комплексной полосы) – все они являются примерами упражнений в преодолении собственного веса.

Развитие быстроты

Быстрота—способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для *развития быстроты движений* применяют разнообразные средства, такие как спортивные игры, единоборства; упражнения, направленные на развитие взрывной силы; циклические упражнения (прыжки, многоскоки, выпрыгивания в максимальном темпе, повторное преодоление дистанций 30 — 100 м. с максимальной скоростью).

Развитие выносливости.

Выносливость — способность к длительному выполнению работы заданной интенсивности, а также способность противостоять утомлению.

Различают *общую* и *специальную* выносливость. Под *общей* выносливостью понимается способность эффективно и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Под *специальной* это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях специфических требований соревновательной деятельности.

Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки.

Развитие ловкости.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- а) пространственную ориентировку;
- б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- в) статическое и динамическое равновесие.

Развитие гибкости.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как

вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями.

Развитие прыгучести

Прыгучесть — это комплексное качество, основу которого составляет сила и быстрота мышечных сокращений с оптимальной амплитудой движений.

Прыгучесть как двигательное качество – это способность человека отталкиваться одной или двумя ногами для перехода в безопорное положение

Важные компоненты прыгучести - сила и быстрота мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз - к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры и характер работы меняется на преодолевающий.

Важным фактором, обуславливающим развитие прыгучести, являются особенности морфофункционального состояния суставно-связочного и мышечного аппаратов. Растяжимость, эластичность, упругость мышечных волокон во многом определяют их сократительные способности. Скорость нарастания напряжения в мышечных волокнах влияет на число активируемых двигательных единиц. Чем больше их вовлечено в работу, тем большее напряжение они могут развить.

Упражнения на развитие прыгучести можно разделить на общие и специальные.

1. Прыжки через препятствия. Высота препятствий зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке).
3. Спрыгивание с возвышения
4. Различные прыжки со скакалкой.
5. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди
6. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
7. Подскоки

Оздоровительная работа.

❖ Профилактика нарушений осанки и плоскостопия:

- ✓ Ритмическая гимнастика
- ✓ Гимнастика пробуждения
- ✓ Упражнения (вис на канате и перекладине, с гимнастическими палками, на шведской стенке и т.д.)
- ✓ Ходьба по «Тропе здоровья» и массажным дорожкам
- ✓ Босохождение
- ✓ Массаж
- ✓ Закаливающий массаж подошв
- ✓ Постоянный контроль осанки
- ✓ Подбор мебели в соответствии с ростом детей

❖ Коррекция зрения

- ✓ Зрительная гимнастика
- ✓ Игры и упражнения для глаз
- ✓ Массаж глаз для снятия усталости

❖ Развитие правильного дыхания

- ✓ Дыхательная гимнастика Стрельниковой

- ✓ Дыхательная гимнастика Бутейко
- ✓ Игры и упражнения для развития правильного дыхания

❖ **Развитие речевого аппарата**

- ✓ Артикуляционная гимнастика
- ✓ Звуковая гимнастика
- ✓ Логоритмика
- ✓ Пальчиковые игры
- ✓ Массаж пальцев рук

❖ **Коррекция психического состояния**

- ✓ Физминутки
- ✓ Динамические паузы
- ✓ Психогимнастика
- ✓ Коммуникативные игры
- ✓ Сказкотерапия
- ✓ Музыкаотерапия
- ✓ Игротерапия
- ✓ Релаксация

❖ **Профилактика ОРЗ и ОРВИ**

- ✓ Самомассаж биологически активных зон (по Уманской)
- ✓ Закаливание воздухом, водой и солнцем
- ✓ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- ✓ Фито- и ароматерапия
- ✓ Витаминотерапия
- ✓ Сбалансированное питание
- ✓ Полоскание зева настоем трав, чередуя с солевым раствором
- ✓ Лимонно-чесночная смесь
- ✓ Смазывание носовых проходов оксолиновой мазью

Информационная работа.

С педагогами:

- ❖ Семинары
- ❖ Консультации
- ❖ Педсоветы
- ❖ Мастер-классы
- ❖ Открытые просмотры здоровьесберегающих технологий
- ❖ Выставки дидактического материала и литературы
- ❖ Конкурсы

С родителями:

- ❖ Анкетирование
- ❖ Консультации
- ❖ Индивидуальные беседы
- ❖ Родительские собрания
- ❖ Мастер-классы
- ❖ Круглый стол
- ❖ Родительская конференция
- ❖ Клубы для родителей
- ❖ Вечера вопросов и ответов
- ❖ Информационный стенд

- ❖ Памятки для родителей
- ❖ Папки-передвижки
- ❖ Открытые просмотры
- ❖ Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов
- ❖ Дни открытых дверей
- ❖ Проектная деятельность
- ❖ Деловые игры
- ❖ Сайт детского сада

1.3.Цель и задачи программы:

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

Задачи программы:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое);
- Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

Показатели эффективности:

- ✓ снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- ✓ повышение показателей развития физических качеств;
- ✓ устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников.

1.4.Основные принципы программы:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип успешности заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

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

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

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

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

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

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

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового

движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

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

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

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

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

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

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

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

1.5. Формы и режим занятий

С целью повышения интереса у детей к формированию базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом используются разнообразные формы проведения организованной деятельности и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня:

- ✓ Утренняя гимнастика;
- ✓ Физкультурные занятия;
- ✓ Физкультурные минутки;
- ✓ Двигательная разминка во время перерыва между занятиями;
- ✓ Подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- ✓ Спортивные игры и упражнения;
- ✓ Бодрящая гимнастика;
- ✓ Прогулки;
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность;

- ✓ Спортивные праздники и развлечения;
- ✓ Игры (дидактические, настольные, ИКТ);
- ✓ Беседы с детьми на заданную тему;
- ✓ Чтение художественной литературы, отгадывание загадок;
- ✓ Разыгрывание проблемных ситуаций;
- ✓ Рассматривание картин, плакатов, иллюстраций;

Организация учебного процесса:

Программа рассчитана на 4 года обучения и предназначена для детей 3-7 лет.

В течение одного года 3 раза в неделю, 12 раз в месяц, дети посещают 108 основных занятий. Каждое занятие состоит из многофункциональных заданий, позволяющих решать несколько задач.

Продолжительность образовательной деятельности для детей 3 – 4 лет – 15 минут, для детей 4 – 5 лет – 20 минут, 5 – 6 лет - 25 минут, для детей 6 – 7 лет – 30 минут.

При проведении организованной образовательной деятельности по физическому развитию используются разные способы организации детей: групповые, подгрупповые, индивидуальные. При объединении детей в подгруппы учитываются индивидуальные особенности ребенка и уровень усвоения программ.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм зависит от возраста воспитанников.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно: игровые, сюжетные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) ООД проводится с учетом обучающих задач: тематические, интегрированные, в форме «круговой тренировки».

1.6. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика контингента детей ДО

Возрастные группы	Количество групп	Всего детей	Группа здоровья			
			1	2	3	4
II младшая	4	112	32-11%	233-83%	15-5,5%	1- 0,5%
средняя	3	75				
старшая	2	51				
Подготовительная к школе	2	42				

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 3-4 лет;
- 2) дети 4-5 лет
- 3) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 4) подготовительный к школе возраст (дети 6-7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о ЗОЖ, овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

1.7.Возрастные особенности детей

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Младший дошкольный возраст (3—4 лет).

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.8.Ожидаемые результаты

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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Проявляет интерес к татарскими русским подвижным играм.
- Соблюдает правила народных игр, умеет согласовывать движения и ориентируется в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Проявляет интерес к татарскими русским подвижным играм, придумывает различные их варианты.
- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.
- Проявляет умение выполнять физминутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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 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.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- 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 элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.
- Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца.
- Совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх.
- Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может 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; 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.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
 - Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
 - Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
 - Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
 - Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.
 - Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.
 - Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.
 - С удовольствием выполняет здоровьесберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Вторая младшая группа

Образовательная область «Физическое развитие»

№ пп	Показатели развития	ФИ ребенка	ФИ ребенка	ФИ ребенка
1.1	Умеет различать и называть органы чувств, имеет представление о их роли в организме и о том, как беречь и ухаживать за ними			
1.2	Имеет представление о здоровой и вредной пище			
1.3	Имеет представление о значении для организма утренней гимнастики, физических упражнений, игр, сна.			
1.4	Имеет представление о необходимости закаливания организма			
1.5	Имеет представление о ценности здоровья и необходимости вести здоровый образ жизни			
1.6	Имеет потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни			
1.7	Ходит и бежит свободно, не шаркая ногами, сохраняет перекрестную координацию движений рук и ног			
1.8	Умеет строиться в колонну по-одному, шеренгу, круг			
1.9	Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение			
1.10	Умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании, метать мешочек			
1.11	Умеет ползать			
1.12	Умеет сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии			
1.13	Умеет реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх			

1.14	Умеет организовывать игры с правилами			
1.15	Самостоятельно занимается двигательной игровой деятельностью			
	Итого			

Средняя группа

Образовательная область «Физическое развитие»

№ пп	Показатели развития	ФИ ребен ка	ФИ ребен ка	ФИ ребен ка
1.1	Имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека			
1.2	Имеет представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания			
1.3	Имеет представление о понятиях «здоровье», «болезнь»			
1.4	Имеет представление о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека			
1.5	Умеет сохранять правильную осанку			
1.6	Умеет ходить и бегать легко, ритмично с согласованными движениями рук и ног			
1.7	Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки			
1.8	Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и в высоту с места, сочетает отталкивание со взмахом рук, умеет прыгать через короткую скакалку			
1.9	Умеет принимать правильное исходное положение при метании			
1.10	Умеет отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук			
1.11	Имеет развитые психофизические качества: быстроту, ловкость, выносливость, гибкость и др.			
1.12	Умеет выполнять ведущую роль в игре, осознанно относится к выполнению правил			
1.13	Самостоятельно и инициативно организовывает знакомые игры			
1.14	Умеет выполнять действия по сигналу			
	Итого на конец года			

Старшая группа

Образовательная область «Физическое развитие»

№ пп	Показатели развития	ФИ ребен ка	ФИ ребен ка	ФИ ребен ка
1.1	Различает и называет части тела и органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том как их беречь и ухаживать за ними.			
1.2	Имеет представление о полезной и вредной пище.			
1.3	Занятия спортом, активный отдых.			
1.4	Закаливание			
1.5	Представления о правилах ухода за больным.			
1.6	Гигиенические процедуры.			
1.7	Первая помощь при ожоге, резаной ране, солнечном/тепловом ударе.			
1.8	Бег на скорость			
1.9	Обегание предметов (ловкость)			
1.10	Приседание (выносливость)			
1.11	Поза Ромберга (равновесие)			
1.12	Гибкость			
1.13	Прыжок в длину с места			
1.14	Метание в даль			
1.15	Кистевая динамометрия			
	итого			

Подготовительная группа

Образовательная область «Физическое развитие»

№ пп	Показатели развития	ФИ ребен ка	ФИ ребен ка	ФИ ребен ка
1.1	Различает и называет части тела и органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том как их беречь и ухаживать за ними.			
1.2	Имеет представление о полезной и вредной пище.			
1.3	Занятия спортом, активный отдых.			
1.4	Закаливание			
1.5	Представления о правилах ухода за больным.			
1.6	Гигиенические процедуры.			
1.7	Первая помощь приколотых ранах, ссадинах, носовом кровотечении.			
1.8	Бег на скорость			
1.9	Обегание предметов (ловкость)			
1.10	Приседание (выносливость)			
1.11	Поза Ромберга (равновесие)			
1.12	Гибкость			
1.13	Прыжок в длину с места			
1.14	Метание в даль			
1.15	Кистевая динамометрия			
	итого			

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в определённых видах деятельности:

- В младенческом возрасте и в раннем возрасте это двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а так же музыкально-ритмические движения.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях, по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-30 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать,

обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

ЗОЖ

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Татарские народные игры. «Тюбетейка» (Түбэтэй), «Собачка» (Маэмай), «Белый зайка» (Ак куянкай), «Солнышко и дождик» (Кояшһәм яңгыр), «Катание мяча» (Туп тэгэрәтү).

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 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.

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

положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

ЗОЖ

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

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

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

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

Татарские народные игры. «Скок - перескок», «Карусель», «Овощи», «Цветные автомобили», «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», «Серый волк» (Соры буре), «Хитрая лиса».

Игра-имитация. «Мы в автобусе»

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на самокате. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За- брось 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.

ЗОЖ

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Татарские народные игры. «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мэликэ», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар), «Жмурки» (Күзбэйләу), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәк сатыш), «Серый волк» (Соры бүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбэтэй).

Башкирские народные игры. «Липкие пеньки», «Юрта» (Тирмә).

Чувашские народные игры. «Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Расходитесь» (Сирелер).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

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

пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держа за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держа за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на самокате. Свободно кататься на самокате по прямой, по кругу, «змейкой», тормозить.

Игры на самокате. «Объедь предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

ЗОЖ

1. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

2. Формировать представления об активном отдыхе.

3. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

4. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Татарские народные игры. «Серый волк» (Соры буре), «Продаем горшки» (Чулмэк сатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Буш урын), «Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбәйләу), «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлкеһәм тавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ерагракыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар).

Башкирские народные игры. «Медный пень» (Бакырбукән), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы)

Чувашские народные игры. «Бои петухов», «Воробьи и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».

Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

Мордовские народные игры. «Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи», «За капустой», «За ягодой», «В камушки» (Кевнянса), «В ворона», «В курочки», «Ключи от замка», «Круговой мяч» (Мяченькунсема, топ саналхсема),

Марийские народные игры. «Катание мяча» (Мечеденемодмаш), «Барабанные палочки», «Золотые ворота».

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы физического развития

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет, 2 мл, средняя группа	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая - полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2. Общеразвивающие упражнения		В НОД по физическому воспитанию: - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс	Гимнастика после дневного сна: - коррекционная - оздоровительная - сюжетно-игровая - полоса препятствий	
3. Подвижные игры		Физ. минутки Динамические паузы	Вечерний отрезок времени, включая прогулку	
4. Спортивные упражнения				

<p>5. Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p>Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p>1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Спортивные игры</p> <p>6. Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы</p> <p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее - по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ. минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая - аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна - оздоровительная - коррекционная - полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>	

			материал, досуг, театрализованные игры.	
--	--	--	--	--

Здоровьесберегающие технологии

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

Виды здоровьесберегающих технологий

№	Виды	Особенности организации
<i>Медико-профилактические</i>		
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по массажным дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время года
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям
5.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно- оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	гимнастика для глаз	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	Образовательная деятельность по программе ЗОЖ	Подготовительная группа

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

Технологии обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

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

2.3. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим

с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Система взаимодействия с родителями включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:
 - Зоны физической активности,
 - Закаливающие процедуры,
 - Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
6. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
7. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Участие родителей в жизни ДОО	Формы участия	Периодичность сотрудничества
В проведении мониторинговых исследований	Анкетирование Социологический опрос. Интервьюирование.	1 раз в год По мере необходимости.
В создании условий	Помощь в создании предметно-развивающей среды. Оказание помощи в ремонтных работах.	Постоянно Ежегодно.
В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей	Наглядная информация (стенды, папки-передвижки, фоторепортажи «Мы и физкультура») Создание раздела на сайте ДООУ Консультации, выступления на родительских собраниях, родительском всеобуче.	1 раз в квартал. 1 раз в квартал По плану.
В воспитательно-образовательном процессе, направленном на установление сотрудничества и партнерских отношений с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство	Дни открытых дверей Дни здоровья Совместные праздники, развлечения. Родительский клуб Мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности. Творческие отчеты кружков	2 раз в год 1 раз в квартал По плану 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год

2.4. Индивидуально-развивающая работа

Индивидуально-развивающая работа (далее - ИРР) – это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Содержание ИРР в соответствии с ФГОС ДО направлено на создание системы комплексной помощи детям с низким уровнем физической подготовленности в освоении основной общеобразовательной программы, необходимое исправление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, их социальную адаптацию и комплексную подготовку воспитанников к обучению в школе.

В образовательной области «Физическое развитие» решаются как **образовательные, так и развивающие** задачи, реализация которых стимулирует развитие детей с низким уровнем физической подготовленности.

Основная цель:	Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно – пространственной координации.
Основные образовательные и оздоровительные задачи:	-стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.
Развивающие задачи:	-формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
	-формирование различных видов познавательной деятельности
	-управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально - волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет

ООД	-физические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия
П/И	-совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми
Развлечения на воздухе	-совершенствование двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- оснащение методической литературой;
- интернет-ресурсы

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для физического развития.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда построена на следующих принципах:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования

Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеется необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

Предметно-пространственная среда физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
------------------	--------------	--------

Технические средства обучения	<ul style="list-style-type: none"> Музыкальный центр СД-магнитофон 	1 1
Учебно-наглядные пособия	<ul style="list-style-type: none"> Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр и инвентаря, их правил. Дидактические картинки «Азбука здоровья» для ознакомления детей с основами здорового образа жизни. Игра по УМК «Превратись в...» Картинки сюжетные «Виды спорта» 	1 1 1 1
Пособия для изучения видов спорта	<ul style="list-style-type: none"> Ракетки для бадминтона Мяч волейбольный Мяч футбольный Мяч баскетбольный Сетка волейбольная Баскетбольные щиты с кольцами Лыжи пластмассовые Клюшка хоккейная 	2 1 1 5 1 2 26 6
Пособия для подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> Маски Колокольчик Ленточки Платочки и др. 	
Оборудование физкультурного зала		
Для ходьбы, бега и равновесия	<ul style="list-style-type: none"> Скамейки гимнастические Бревно гимнастическое напольное Массажные дорожки Модуль "Дорожка препятствий" Балансиры Куб деревянный 	4 3 2 1 2 3
Для прыжков	<ul style="list-style-type: none"> Скакалки Обруч малый Шнур длинный Мат гимнастический Мяч-фитбол 	25 13 4 3 9
Для катания, бросания, ловли	<ul style="list-style-type: none"> Кегли (набор) Мешочек с грузом малый Мяч резиновый средний Мяч резиновый малый Мяч ПВХ Мяч большой Кольцеброс (набор) 	1 24 25 25 15 15 1
Для ползания и лазанья	<ul style="list-style-type: none"> Гимнастическая стенка 4 пролета Дуги для подлезания малые Дуги для подлезания большие Поролоновые дорожки Канат Приставные лестницы Приставные доски 	1 4 6 2 2 4 3
Для общеразвивающих	<ul style="list-style-type: none"> Кубики Лента цветная (короткая) 	30 25

упражнений	• Мяч массажный	25
	• Палка гимнастическая короткая	25
	• Гантели	26
	• Коврики туристические	26
	• Поролоновые подушки	30
	• Погремушки	26

3.2. Формы и режим занятий

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением. Занятия включаются по образовательной области «Физическое развитие» 3 раза в неделю. Продолжительность занятия для каждой возрастной группы составляет:

Первый год обучения, дети младшего дошкольного возраста 3-4 лет – 15 минут (один академический час);

Второй год обучения, дети среднего дошкольного возраста 4-5 лет – 20 минут (один академический час);

Третий год обучения, дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет – 25 минут (один академический час);

Четвертый год обучения, дети подготовительной к школе группы 6-7 лет – 30 минут (один академический час).

3.3. Структура учебного плана

Программа по обучению правилам безопасного поведения на дороге для детей дошкольного возраста 3-7 лет. Рассчитана для детей младших, средних, старших и подготовительных к школе групп.

№ пп	Программа	Форма занятий	Количество учебных месяцев	Количество учебных часов в неделю	Итого часов
1	«Расти малыш, здоровым!» для детей от 3-7 лет	Групповая	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Март, Апрель, Май	3/12	15 минут, 20 минут, 25 минут, 30 минут

3.4. Годовой календарный учебный график

Продолжительность учебного года: начало учебных занятий – 01 сентября, окончание учебных занятий 30 мая.

Каникулы: зимние – 01 января по 10 января, летние – 01 июня по 31 августа.

Продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ.

Родительские собрания: проводятся на начало учебного года (сентябрь), в середине года (январь) и конец учебного года (май).

3.5. Перечень литературных источников

1. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. (Система оздоровления дошкольников)- Воронеж, 2007;
2. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009;
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010;
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа .-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010;
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2005- 2010;
6. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010;
7. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010;
8. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010;
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2011;
10. Тимофеева Е.А. Подвижные игры: Хрестоматия и рекомендации. - М.: Изд.дом «Воспитание дошкольника», 2008;
11. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры-эстафеты. /Авт.-сост. Воронова Е.К. – Волгоград: Учитель, 2012;
12. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие.-М.: Мозаика - Синтез, 2009-2010;
13. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010;
14. Лаптева Г.В. Развивающие прогулки для детей 3-4 лет. Программа для детского сада и не только С.-П.: Детство-пресс 2010;
15. Лаптева Г.В. Развивающие прогулки для детей 5-6 лет. Программа для детского сада и не только С.-П.: Детство-пресс 2010;
16. Уланова Лариса. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок для детей 3-7 лет С.-П.: Детство-пресс 2010;
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для школьников С.-П.: Детство-пресс 2010;
18. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработка занятий. /Авт.-сост. Павлова М.А., Лысогорская М.В. – Волгоград: Учитель, 2009;
19. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. – Волгоград: Учитель, 2009;
20. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. /Авт.-сост. Кареева Т.Г. – Волгоград: Учитель, 2012;

МБДОУ «Детский сад №63 «Жемчужинка»

Пронумеровано, пронумеровано и заверено

печатные 19 (сорок девять) листа(ов)

Н.И. Сычева
Н.И. Сычева

