

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Буратино» общеразвивающего вида»
г. Нурлат Республики Татарстан

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»
Протокол № 2
от «11» 11 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 12 «Буратино»
Г.Г.Абдульманова
Приказ № 100
от «27» 11 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию «Крепыши» для детей дошкольного
возраста, в том числе от 0 до 3 лет с использованием дистанционных
технологий (в рамках организации работы консультационного пункта,
созданного на базе ДОУ)

Разработала: Муртазина Р.А.
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	4-5
1.1.1 Цель и задачи консультирования	5-6
1.1.2. Методика физического воспитания детей и ее основные принципы	6-9
1.1.3. Характеристика области, на решение которой нацелена модель	9-16
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	16-17

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	17-18
2.1.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	18-21
2.1.2. Приобщение детей к физической культуре	21-27
2.1.3. Методики проведения занятий.....	27-30
2.2. Основные образовательной деятельности разных видов техник и культурных практик в физическом развитие в раннем возрасте.....	30-35
2.3. Комплексы упражнения для развития физических навыков у детей от 1 до 3 лет.....	35-50
2.4. Общеразвивающие упражнения для подготовительной части непосредственно образовательной деятельности от 2 до 3 лет.....	53-

III. Организационный раздел.

3.1. Структура организации занятий по физической Культуре.....	50-53
3.2. Культурно-досуговая деятельность.....	53-57
3.3. Организация культурно - досуговой деятельности физкультурно- оздоровительной направленности на 2020-2021 учебный год.....	57-58

3.4. Примерный план организации игр - занятий по развитию движений с детьми от 1.5 года до 2 лет.....	58-60
Заключение.....	60
Литература.....	61-62

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются водные процедуры, игры и комплекс упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1.1.1. Цель и задачи консультирования

Консультативная модель направлена на создание необходимого информационного и мотивационного поля, активное включение родителей ребенка раннего возраста в целенаправленный развивающий процесс. Решение этих задач обеспечивается разнонаправленностью консультативной помощи. Ее адресатами являются как родители детей раннего возраста, так и педагоги, медики, сотрудники других институтов детства, связанных со здоровьем и развитием детей.

В рамках модели консультативная деятельность рассматривает довольно разнообразный перечень запросов, которые могут возникнуть у получателей услуг. Родители смогут получить не только психологическую и логопедическую консультацию, но и помощь физической подготовки. Содержание консультативной помощи может включать информацию: о закономерностях развития ребенка в раннем и младенческом возрасте; об индивидуальных особенностях развития ребенка; о задачах, направлениях и средствах развивающего взаимодействия взрослых с ребенком; информацию об услугах оказываемых детям раннего возраста

специалистами службы; информацию о других, внешних учреждений и служб.

Задачами консультирования МБДОУ «Детский сад №12 «Буратино» являются:

- Получение объективной информации о физическом состоянии и здоровье детей) и умения рационально их использовать в повседневной жизни.
- Анализ физического развития и здоровья детей для планирования профилактических и оздоровительных мероприятий.
- Осуществление эффективной организационной работы в МБДОУ, своевременное внесение соответствующих коррективов обслуживание детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
- Проведение консультаций работы с работниками МБДОУ и семьями воспитанников по вопросам физического развития и оздоровления детей от 0 до 3 лет.

1.1.2. Методика физического воспитания детей и ее основные принципы

Методика физического воспитания детей зависит от их возраста, но основные принципы ее во всех возрастных группах остаются одинаковыми. Некоторые отличия в методике проведения занятий по физическому воспитанию связаны лишь с анатомофизиологическими особенностями детей различных возрастных групп.

Условно физкультурное занятие можно разделить на три части (вводно-подготовительная, основная и заключительная), хотя оно представляет собой тесно связанное между собой единое целое. Каждая часть физкультурного занятия имеет свои конкретные задачи и определенное содержание.

1. Вводно-подготовительная часть физкультурного занятия имеет следующие задачи: организация детей, концентрирование их внимания, повышение заинтересованности и активности детей, а также функциональная, подготовка опорно-двигательного аппарата и всех внутренних органов и систем к предстоящей повышенной физической нагрузке в основной части

занятия. Вводно-подготовительная часть занимает до 20 процентов времени от общей продолжительности занятия.

Для детей первого года жизни в этой части занятия проводится массаж мелких и средних мышечных групп, и упражнений для них. Для детей более старшего возраста - ходьба и различные ее виды, построение, перестроения, общеукрепляющие упражнения для всех мышечных групп. Последние выполняются в следующем порядке: для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

Упражнения должны выполняться в форме простых игр. Физическая нагрузка увеличивается постепенно.

2. Основная часть.

Главной задачей этой части физкультурного занятия является развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, а также воспитание физических качеств.

Во время занятий нужно стремиться развивать и совершенствовать те двигательные навыки, которые наиболее необходимы в данном возрасте. Например, у детей первого полугодия жизни необходимо развивать двигательные навыки в поворотах со спины на живот, с живота на спину, несколько позже - навыки в ползании. У детей более старшего возраста развивать и совершенствовать двигательные навыки в основных видах движения: в ходьбе, беге, равновесии, лазании, метании и прыжках.

В этой части занятия для детей первого года жизни проводится массаж крупных мышечных групп и упражнения для них, для детей более старшего возраста - упражнения в основных видах движения. После этих упражнений необходимо включать простую подвижную игру.

В основной части физкультурного занятия дети получают наибольшую физическую нагрузку на все органы и системы организма, становятся возбужденными, особенно после правильно организованной подвижной игры. Под влиянием физической нагрузки усиливается деятельность органов кровообращения, дыхания и др.

3. Заключительная часть физкультурного занятия проводится с целью приведения организма в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение ребенка. Продолжительность ее составляет около 10 процентов времени, отведенного на занятие. Физическая нагрузка в этой части значительно снижается. Для детей первого года жизни занятие заканчивается упражнениями для средних и мелких мышечных групп, поглаживающим приемом массажа; для более старших - спокойной ходьбой или игрой малой подвижности и др.

Деление физкультурного занятия на части соответствует закономерностям включения организма в работу и дает возможность обеспечить наилучшие условия для решения задач физического воспитания детей.

В период от года до 3 лет практически надо развивать четыре умения: ходьбу, лазанье, бег и метание. Попутно и развиваются и другие полезные движения, особенно кистью и пальцами, совершенствуется координация, устойчивость, ловкость.

Физическое воспитание надо проводить, непременно учитывая особенности характера ребенка. Робкого, неуверенного надо подбодрить, вялого, малоподвижного – заинтересовать яркой игрушкой, вовлекая в игру посильную для него работу.

Есть дети чрезвычайно подвижные. Однако часто их движения хаотичны и нецелесообразны: ведь неокрепший и плохо координированный аппарат движений еще просто не может обеспечить всех их устремлений. Малыш стремится как можно скорее добежать до мамы, он мчится, вытянув ручки, но не успевает поднимать и переставлять ножки и падает. Он поднимается по лестнице, не успевает подтянуть ножку за туловищем на следующую ступеньку и повисает на руках. Таким детям необходимо показывать нужное чередование элементов движений, их последовательность.

Физическое совершенствование детей **от года до 3 лет** происходит в основном во время игр. А надо ли вводить специальные гимнастические упражнения и с какого возраста? Начинать надо с первого года. Но необходимо помнить, что и эти упражнения должны быть для ребенка игрой. Вы «поднимаете малыша яркой игрушкой, и он делает несколько шагов к вам; бросаете ему мячик – он его стремится оттолкнуть ногой. В игре отнимаете или не даете ему игрушку, и он развивает навыки хватания,

напрягает руки и весь плечевой пояс; наклоняется с лопаткой к песочнице – и учится поддерживать равновесие при приседании.

Таким образом, важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

1.1.3. Характеристика области, на решение которой нацелена модель.

Модель дистанционного консультирования родителей, прежде всего, - это комплекс коррекционно-развивающих и организационно-методических мероприятий, нацеленных на создание оптимальных условий физического развития ребёнка раннего возраста, развитию его возможностей в процессе взаимодействия ребёнка с родителями и окружающим миром. Содержание развивающей работы определяется в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка

В рамках разработки модели МБДОУ «Детский сад №12 «Буратино» консультативная деятельность рассматривает довольно разнообразный перечень запросов, одним из которых является физическое здоровье ребенка.

При реализации моделей центры будут иметь возможность использовать в своей работе информационно-коммуникационные технологии через:

- Онлайн беседа посредством использования мессенджеров
- Планирование мероприятий и оповещение широкой общественности о проведении тех или иных
- Онлайн запись на консультации.
- Проведение видео-мастер-класс
- Чат-занятия.
- Веб-занятия.
- Телеконференции.
- Онлайн общение.

- Онлайн –видеолекция, видеоматериал, аудио.

Консультативная практика опирается на достижения физического развития, использует добытые наукой факты и закономерности. Практические задачи консультативной деятельности заставляют по-своему структурировать данные развития, акцентировать те из них, которые непосредственно ориентируют консультативную практику. Точка зрения консультанта на данные развития ребенка строится, прежде всего, на том, что объектом его анализа выступают различные формы его развития. Эта точка зрения, далее, определяется тремя практическими задачами:

- 1) Распознать уровень физического здоровья ребенка
- 2) Дать возможность вовремя скорректировать отсутствие навыков для данного возраста ребенка.
- 3) Помочь родителю улучшить навыки ребенка и сделать все правильно

Основные физические навыки детей от рождения до 7 лет

Статические функции оценивают с учетом темпов моторного развития ребенка. Это различные двигательные умения ребенка. Необходимо учитывать способность ребенка в определенном возрасте удерживать голову, совершать движения руками (ощупывание объекта, хватание, удержание игрушки в одной руке, выполнение различных действий), появление динамических функций (поворачивание со спины на живот и с живота на спину, подтягивание, ползание, садиться, вставать на ноги, ходить, бегать).

Таблица 1

Ребенок от 0 до 12 месяцев	Физическое развитие ребенка
1 месяц	<p>Движения рук и ног хаотичные;</p> <p>Сохраняется гипертонус рук и ног, кулачки крепко сжаты;</p> <p>Приподнимает головку, лежа на животе;</p> <p>Учится фиксировать взгляд на неподвижном предмете;</p> <p>Все еще сильно развиты врожденные рефлекс, благодаря которым младенец адаптируется к окружающей среде, — сосательный, поисковый (поиск груди матери), хватательный (сжимает все, что попадает ему в кулачок), рефлекс ходьбы (двигает ножками, как будто шагает, если</p>

	<p>удерживать его в вертикальном положении на твердой поверхности), плавательный, рефлекс Мора (сводит и разводит ручки и ножки, реагируя на громкий и внезапный звук) и др. По мере развития ребенка они будут постепенно угасать, оставляя место базовым рефлексам взрослого (моргание, чихание, зевота, вздрагивание и т. д.).</p>
В 2 месяца	<p>Лежа на животе, некоторое время удерживает головку под углом 45 градусов; Переворачивается с бока на спинку; В вертикальном положении удерживает голову 1 – 2 минуты; Следит глазами за перемещающимися предметами; Поворачивает голову в сторону звука; Исчезает гипертонус рук; Угасают некоторые рефлекс новорожденного (хватательный, рефлекс ходьбы).</p>
В 3 месяца	<p>Уверенно держит голову, лежа на животе и в вертикальном положении; В положении лежа на животе опирается на предплечья; Рассматривает и сосет ручки; Перекатывается со спины на бок; Пытается схватить и удержать в руке игрушку</p>
В 4-5 месяцев	<p>Самостоятельно или при помощи взрослого, придерживающего его за одну руку, переворачивается со спины на живот (а иногда и с живота на спину); Тянется за предметами, ощупывает их; Облизывает пальцы, сосет кулачок, с этой же целью пытается дотянуть до рта ножки; Ритмично дрыгает ножками и переносит на них вес; Исчезает гипертонус ног. Долго лежит на животе, опираясь на вытянутые руки, может начинать ползать попластунски; Уверенно переворачивается со спины на живот; Сидит с поддержкой, спина при этом сильно согнута; Развлекает себя, играя с собственными ручками и ножками; Уверенно хватает предметы и подолгу держит их в руках</p>
В 6-7 месяцев	<p>Переворачивается с живота на спину и со спины на живот; Встает на четвереньки и раскачивается взад и</p>

	<p>вперед, готовится к полноценному ползанию (некоторые дети уже довольно хорошо ползают); Уверенно сидит с прямой спиной; Подтягивается и пытается встать в кроватке; При поддержке за обе руки ровно стоит и может переступать ножками; Встает на четвереньки и раскачивается взад-вперед, готовится к полноценному ползанию (некоторые дети уже довольно хорошо ползают); Долго следит за перемещением игрушки; Совершенствует мелкую моторику, любит пальчиковые игры</p>
В 8-9 месяцев	<p>Ползает с большой скоростью и на любые расстояния; С опорой встает из положения сидя и опускается; Появляется «пинцетный захват» — может брать мелкие предметы большим и указательным пальцами; Сам держит в руке и ест кусочки еды; Делает первые попытки передвигаться приставным шагом, держась за опору.</p>
В 10-12 месяцев	<p>Самостоятельно стоит; Хорошо ходит за одну руку; Делает первые шаги; Нагибается при приподнимании предмета без приседания; Приседает без опоры.</p>
2-3 года	<p>Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег,</p>

	прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.
3-4 года	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
К 4 - 5 годам	<p>Движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>

5 - 6 лет	<p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы</p>
6- 7лет	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно</p>

	<p>координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.</p>
--	--

Правильное физическое развитие дошкольников играет немаловажную роль в жизни детей. Все основы закладываются именно в дошкольном возрасте, поэтому этот период так важен в жизни ребенка. Это касается и психологических характеристик, и физиологических. Именно поэтому и психологическое, и физическое развитие детей дошкольного возраста должно находиться под самым пристальным

вниманием. Развитие дошкольников разительно отличается от развития в более младшем возрасте. Первые годы организм малыша растет очень интенсивно и относительно равномерно. С четырех лет развитие несколько замедляется. В это время физическое развитие детей начинает постепенно приближаться к организму взрослому, позволяя выдерживать более высокие нагрузки в сравнении с ранним периодом.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры физического развития дошкольников на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

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

Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения.

Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и

подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

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

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в

двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1.1 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Таблица 2

Возрастная группа	Задачи
Период раннего возраста 1.5-2 года	<p>Детей, начиная с раннего дошкольного возраста необходимо приучать соблюдать элементарные культурно - гигиенические навыки, учить правильно питаться, формировать привычку заботиться о своем здоровье. Именно поэтому, период раннего детства (1,5 -2 года, укладывающийся в возрастные рамки первой ранней группы детского сада является наиболее значимым в этом плане.</p> <p>сохранение и укрепление физического и психофизического здоровья детей;</p> <p>воспитание культурно-гигиенических навыков;</p> <p>формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)	<p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.</p>
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. 2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические

	<p>упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	<p>1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</p> <p>2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>4. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p> <p>5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах,</p>

	<p>обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>6. 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.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). 2. 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. 3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. 4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. 5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. 6. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. 7. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. 8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). 2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. 3. Формировать представления об активном отдыхе. 4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. 5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
--	--

2.1.2. Приобщение детей к физической культуре

Задачи:

Таблица 3

Возрастная группа	Основные виды движений	Подвижные игры
1-2 года	<p>Чтобы удержать равновесие, малыш широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, покачивается из стороны в сторону. Туловище его наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни развернуты внутрь, косолапят, т.к. дети неуверенно выносят ноги вперед. Шаг неравномерный, семенящий, короткий.</p>	<p>«Найди игрушку». Поместите игрушку в одном из углов комнаты на видном месте. Увидев ее ребенок должен пойти к ней. Поместите в углу комнаты 3-4 игрушки. Затем назовите одну из них, малыш должен найти ту, которую вы назвали. Поместите одну игрушку, которую ребенок должен найти среди многих стоящих в игровом уголке. Спрячьте игрушку так, чтобы была видна только одна ее часть. Произнесите слово, называющее игрушку, и малыш должен начать</p>

		<p>двигаться. Замените игрушку и проделайте с новой игрушкой предыдущие упражнения.</p> <p>«Собери шарики».</p> <p>Вы выбрасываете шарики разной величины из корзины и показываете, как их собирать. Ребенок начинает вкладывать их – меньший в маленькую коробку, большой – в большую коробку, а вы помогаете ему. Ребенок собирает шарики без вашей помощи, по подсказке. Ребенок называет величину (большой шарик, маленький шарик)</p> <p>«Спрячем игрушку» Вместе с ребенком спрячьте игрушку, затем пусть он, взяв другую игрушку, идет ее искать со словами «Кукла Ляля ищет». Спрячьте игрушку, и пусть ребенок самостоятельно ищет ее. Не забывайте заменять игрушку.</p> <p>«Доползи до погремушки».</p> <p>Положите погремушку на расстояние 1 метра. Попросите ребенка доползти до нее, встать с вашей помощью, поднять погремушку и пограть ею.</p> <p>«Паровоз».</p> <p>Вы становитесь впереди, малыш держится за вас. Вы начинаете двигаться, при этом подражая звукам паровоза (чух-чух-чух, ту!). исходные условия те же, но двигаться нужно быстрее. Затем ребенок становится впереди взрослого.</p> <p>«Поезд».</p> <p>Вместе с ребенком вы сидите на стульях, делаете круговые движения руками перед собой, поражаете гудку «ту! ту!», топаете ногами. По</p>
--	--	---

		<p>сигналу «Остановка» или «Приехали» бегайте по комнате или собираете «ягоды или «грибы».</p>
<p>2-3 года</p>	<p>Проводить ходьбу по счет, удары бубна или под музыку - малышам это не под силу. Заинтересовывают ребенка подражательные упражнения. «Пройди, как мышка», «Пройди как котик» и т.д. Любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления (особенно в первой половине второго года жизни) требует затраты усилия для сохранения равновесия</p>	<p>«Учим наизусть» Тили - бом! (взмахните руками) Что за гром? (заткните уши руками) Вот те раз - (посмотрите на часы) Ровно час! (покажите один палец) Игра развивает память и речь. «Зарядка с мячом» Положите малыша на мяч спиной, выпрямите ножки. Плавно покачивайте ребенка из стороны в сторону и вперед-назад — 10 раз в каждом направлении. А теперь покачайте его в позе лягушки — тоже на спине, но с подтянутыми к груди коленками. Приговаривайте:</p> <p>Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ножки, — Ква-а-а! Ква-а-а!</p> <p>Теперь положите малыша на бочок: сначала — на левый, потом — на правый. Покачайте его в разные стороны и вперед-назад. Качание на мяче очень полезно для общего расслабления и тренировки позвоночника. Малыш перестает бояться и привыкает доверять взрослым.</p> <p>«Дождик, дождик, веселее!» Принимать участие в игровой деятельности может один ребенок или несколько детей. Взрослый выбирает</p>

		<p>домик. Это может быть грибочек на площадке, диван дома или просто условно обозначенное место в квартире. Взрослый говорит: «Солнышко светит!». Дети выходят «на улицу», веселятся, бегают, прыгают. Взрослый говорит: «Кап-кап, дождик пошел!», дети должны спрятаться в «домике». Можно дополнить игру веселым стишком.</p>
<p>3-4 года</p>	<p>1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. 2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>7. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».</p> <p>С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p>С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p>С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>

	<p>10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>	
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку. 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. 3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. 4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. 6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). 7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. 8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. 9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. 10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. 11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. 12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, 	<p>С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».</p> <p>С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».</p> <p>С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».</p> <p>С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».</p> <p>На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».</p> <p>Народные игры. «У медведя во бору» и др.</p>

	умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. 4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. 5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. 6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. 7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. 8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. 9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 10. Учить ориентироваться в пространстве. 11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам. 12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. 13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. 	<p>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».</p> <p>С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p>С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p>С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p>Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.</p>
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. 	<p>С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено</p>

	<p>3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>7. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>10. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>11. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>12. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>13. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>14. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>15. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».</p> <p>С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».</p> <p>С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».</p> <p>С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».</p> <p>Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p>Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.</p>

2.1.3. Методики проведения занятий

Методика проведения общеразвивающих упражнений.

В методику проведения упражнений входят: организация детей, подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. В процессе организации ребенок учится быстро реагировать на указания, ориентироваться в пространстве, появляется психологическая настроенность на выполнение занятий.

Раздача пособий. Для проведения упражнений могут использоваться различные предметы: погремушки, флажки, ленточки, платочки, колечки, кубики, мячики средних размеров, стулья.

Необходимо приготовить предметы заранее. Ребенку нужно показать как брать, держать предмет. Все указания даются ребенку по ходу действия с предметом.

Методы и приемы обучения. В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения, каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

Правильно выполнять движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в комнате. Это дается в игровой, занимательной форме. Например, можно сказать: «Повернись, посмотри, где мишка сидит. Мишенька пришел к нам заниматься. А теперь повернись ко мне. Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

При проведении каждого упражнения нужно пользоваться оценкой. Она должна носить положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение.

Методика проведения подвижных игр.

Выбор игры. Игры выбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия.

Создание интереса к игре. Прежде всего нужно создать у ребенка интерес к игре. Тогда он лучше усвоит ее правила, более четко будет выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать ребенку предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Ребенку можно показать флажок, мишку, зайчика и тут же спросить: «Хочешь поиграть с ним?». Хороший результат дает и короткий рассказ, рассказанный непосредственно перед игрой.

Объяснение игры. Все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, перемещать ребенка, рассказывать, как нужно действовать.

Проведение игры. Игровой деятельностью ребенка руководит взрослый. Играя с ребенком, он действует на равнее с ним, и в то же время руководит игрой. Непосредственное участие взрослого в игре делает ее поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Взрослый подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, хлопки в ладоши, взмах рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Следует делать указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение ребенка. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу – все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Нужно подсказывать, как целесообразнее выполнять движение, ловить, увертываться. Необходимо следить за действиями ребенка и не допускать длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдать за общим состоянием и самочувствием ребенка.

Необходимо регулировать нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры ребенку разрешают бегать 10 секунд, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом – снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений.

Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные – 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается.

Окончание игры. Закончить игру следует предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера.

2.2. Основные образовательной деятельности разных видов и культурных практик в физическом развитие в раннем возрасте

Виды детской гимнастики для детей от 0 до 1 года

В первые месяцы жизни ребенок ограничен в движениях и в познании. Но чем разнообразнее движения, тем разнообразнее информация, получаемая благодаря им. Так что умственное развитие ребенка, напрямую зависит от его двигательной активности.

Физическая гимнастика - она поможет ликвидировать дефицит движения у младенца, создаст благоприятные условия для его здоровья и развития. А еще гимнастика поможет поддерживать эмоциональный контакт между мамой и малышом. Любящие мамины руки, ее нежные поглаживания, ласковый голос, когда она во время занятий читает малышу потешки-потягушки, - все это очень радует малыша.

Младенцы могут участвовать только в программах пассивной гимнастики. Это:

- 1) гимнастика (физические упражнения);
- 2) гимнастика на мяче;
- 3) аквагимнастика.

Пассивные упражнения - это когда занимающийся с ребенком сам делает упражнения за него.

Гимнастика хороша большим разнообразием движений. Упражнения улучшают аппетит, пищеварение, сон, углубляют дыхание (развивая тем самым легкие), вызывают усиленный приток крови к мышцам, к костям, с которыми они связаны, что способствует их росту. Они тонизируют организм, дают малышу большой заряд энергии и радости. Младенец учится чувствовать свое тело, понимать его сигналы и быть в ладу со своим физическим «Я».

До года желательно предварять гимнастику с малышом сеансом массажа. Он разогревает и готовит мышцы к нагрузке во время выполнения физических упражнений, которые и будут завершающей стадией массажа.

Фитбол-гимнастика

Фитбол-гимнастика – специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации. Она помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, а также для улучшения равновесия и двигательной координации, способствует улучшению внимания, развитию самоконтроля, повышению самооценки таких детей.

Упражнения на мяче очень нравятся детям любого возраста. Но в грудничковом возрасте, помимо удовольствия от занятий, можно смело говорить об их несомненной пользе.

- Снижают мышечный гипертонус;
- Улучшают работу внутренних органов;
- Тренируют вестибулярный аппарат;
- Укрепляют мышцы спины, живота и конечностей;
- Уменьшают дискомфорт при коликах.

Комплекс упражнений для детей способствует укреплению мышц спины, особенно вокруг позвоночника, делает позвоночник сильным и гибким. А это залог нормального функционирования нервной системы и свободного распределения нервных импульсов по всему организму.

Основные принципы гимнастики на мяче

- Укрепление мышц спины - кладем ребенка на живот.
- Укрепление мышц живота - кладем ребенка на спину.
- Укрепление мышц при пупочной грыже - кладем ребенка на спину.
- Общее расслабление ребенка - как правило, на животе.
- Коррекция мышц при асимметрии мышечного тонуса - уклон мяча в ту сторону, где наблюдается повышенный тонус.

Оптимальный диаметр мяча для занятий с грудным младенцем - 60 - 65 см. В грудничковом возрасте для того, чтобы снизить повышенный тонус, мяч немного приспускают; чтобы, наоборот, тонизировать организм - туго надувают. Кроме общих для всех видов гимнастики, специфических противопоказаний для занятий на мяче практически нет, за исключением незажившей пупочной ранки. Начинать занятия можно уже с месячного возраста

Техника выполнения упражнений

Сверху держим ножки ребенка, прижимаем их к мячу, вторая рука фиксирует спину. Совершаем мягкие, покачивающие движения: вперед-назад, влево-вправо, круговые движения влево-вправо. Не нужно очень наклонять ребенка вперед, больший акцент — в сторону ножек. По мере того как ребенок осваивается с мячом, амплитуду можно увеличивать. Можно также сделать еще и движения в двух плоскостях — вперед-назад и вверх-вниз одновременно. На спине совершаются те же движения, что и на животе, начинать их стоит не раньше 3 месяцев: вперед-назад, влево-вправо, круговые движения в одну и в другую сторону.

- **Малыш на животике.** Кладем руки малышу на спину и слегка прижимаем его к мячу. Можно правой рукой придерживать кроху за спинку, а левой — фиксировать левую ножку в области коленного сустава. Начинаем

потихоньку покачивать малыша вперед, назад, по кругу, чтобы при этом была небольшая вибрация.

В том же положении покачивайте малыша к себе и от себя, с небольшой вибрацией, если малыш уже держит головку.

- **Малыш на спинке.** Придерживаем его руками за живот и в области голени, или можно правой рукой фиксировать животик, а левой - левую ножку. Медленно при покачивании мяча к себе сгибаем ножки малыша в коленных суставах, а при движении мяча от себя - выпрямляем. Осторожно качаем ребенка в положении лежа на спине в позиции головой вниз. Хорошо, если малыш будет при этом распрямлять руки, это снижает тонус мышц-сгибателей. Теперь пробуем выполнить это же движение сначала только правой, затем только левой ногой.
- **Малыш снова на животике.** Держим его за руки и покачиваем вперед-назад. Постепенно приподнимаем вытянутые вперед ручки, чтобы малыш оторвал грудную клетку от мяча.

В том же положении правой рукой придерживаем малыша в области поясницы, а левой пробуем уложить в «позу лягушки», широко разведя колени. В такой позе покачиваем вперед, назад, создавая вибрацию. Это не только расслабляет, но и очень полезно для развития тазобедренных суставов.

Во время занятий на мяче разговаривайте с малышом, хвалите его, пойте песенки или говорите прибаутки. Если малышу что-то не понравилось или он уже устал - прекратите занятия, продолжите в другой раз. Время занятий на мяче строго не регламентировано. Если вы и ребенок получаете от этого удовольствие, занимайтесь в течение дня сколько хотите.

Аквагимнастика

Дети прекрасно воспринимают этот относительно новый способ физического развития. Можно начать упражнения дома, в ванной и сделать их завершающим этапом после массажа и гимнастики или отдельным занятием.

Плавание с первых месяцев жизни ребенка очень полезно не только для физического развития, но и для укрепления нервной системы. Малыш погружается в среду, к которой он привык, и это дает ему чувство психологического комфорта. Занятия в воде не перегружают ребенка и особенно рекомендуются детям, имеющим нарушения психомоторного развития, страдающим заболеваниями костно-мышечной и нервной систем.

Плавание:

- укрепляет иммунитет;
- нормализует сон;
- регулирует обмен веществ;
- стимулирует работу желудочно-кишечного тракта;
- насыщает кровь кислородом;
- тренирует сердечно-сосудистую систему;
- формирует правильное дыхание;
- воздействует на нервную систему.

Техника аквагимнастики

Аквагимнастика - это комплекс активных упражнений с достаточно интенсивной нагрузкой на мускулатуру, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.

Предлагаемый нами комплекс упражнений предназначен для самостоятельного выполнения дома.

- **Плавание на спине.** При этом одной рукой взрослый поддерживает затылок ребенка, другая рука находится у него под спинкой. Совершаются линейные, зигзагообразные движения вперед-назад, с отталкиванием ножками от краев ванны.
- **Плавание на животе.** До того момента, пока ребенок не научился хорошо держать голову, ему поддерживают голову и шею с двух сторон. Деток постарше в положении на животе поддерживают одной рукой под подбородок (по типу «ковша»), другой рукой удерживают тельце.

- **Плавание на боку.** Голова и туловище ребенка располагаются на предплечье одной руки взрослого, второй рукой удерживается ручка малыша.
- Дети постарше могут ходить, подпрыгивать в ванной при поддержке взрослым под мышками.

2.3. Комплексы упражнения для развития физических навыков у детей от 1 до 3 лет

Физические упражнения и игры для ребёнка с первого до третьего года жизни необходимо подбирать с учётом его двигательных навыков, особенностей физического и психического развития. Основу двигательной активности малыша должны составлять ходьба, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячом, обручем, гимнастической палочкой и другими игрушками. Вы уже поняли, что самая эффективная форма занятий с двух-трёхлетним ребёнком - игра. Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за диванной подушкой, за креслом, малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути, например, перелезет через подушку, подползёт под низкий столик и так далее.

Постепенно игры становятся богаче по содержанию, сложнее, но они не должны заменять гимнастику, так как Правильность и точность движений вырабатывается упражнениями. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте их с движениями животных, персонажей из сказок и мультфильмов. При проведении занятий на улице используйте оборудование детской площадки, рельеф местности, скамейки, брёвна, камешки и тому подобное. Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями. И ещё, если ребёнок устал и не хочет выполнять какое-либо упражнение, не настаивайте, пусть он отдохнёт, дети младшего возраста отличаются повышенной утомляемостью и наряду с этой способностью быстро восстанавливать свои силы, поэтому занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха.

В занятиях с детьми до года активные упражнения чередовались с пассивными и массажем, который и являлся хорошим отдыхом, если ваш

ребёнок привык к этому, то желательно по-прежнему сочетать массаж и гимнастику, причём массаж какой-либо области (например, спины) предшествует упражнениям для данной группы мышц (например, прогибание спины). Однако родители часто сталкиваются с определёнными трудностями: малыш, прежде такой спокойный, научившись быстро передвигаться, убегает и не даёт делать массаж, постарайтесь убедить проказника полежать некоторое время, предложив ему особенно интересную игрушку, ласково разговаривая с ним, но ни в коем случае нельзя давать ему еду, хотя некоторые мамы пытаются отвлечь малыша сушкой или конфетой, ребёнок может подавиться.

Что делать, когда совмещать массаж и гимнастику не удаётся, в этом случае лучше перенести упражнения на утреннее время, превратив их в весёлую зарядку. Массаж можно делать во второй половине дня, когда малыш уже набегался, наигрался и особенно нуждается в материнской ласке, ребёнок быстро привыкнет к распорядку и будет сам просить вас позаниматься с ним.

1. Особенности массажа

При массаже ребёнка от одного года до трёх лет особое внимание уделяется тем частям тела, тем мышцам, которые несут большую нагрузку, связанную с прямохождением. Укрепляются мышцы спины, живота и ног, массаж наилучшим образом подготавливает несовершенный мышечно-связочный аппарат к новым нагрузкам и способствует профилактике нарушения осанки, искривлений ног, плоскостопия. Для улучшения деятельности органов дыхания следует массировать грудную клетку сзади и спереди, желательно делать массаж кистей, каждого пальчика в отдельности, так как существует тесная связь между развитием тонких движений пальцев и умственным развитием, особенно речью. Массировать ручки можно несколько раз в день, ребёнку полезно играть с мелкими предметами (под контролем взрослых), считать на счётах, играть на пианино и тому подобное, в массаже применяются все приёмы: поглаживание, растирание, разминание, лёгкие ударные приёмы. Рекомендуется следующий план: исходное положение Лёжа на животе, под голеностопными суставами- валик-

1. Массаж спины (особенно тщательно- поясничной области)- поглаживание по всей поверхности 2-3 раза, растирание подушечками пальцев (тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление по всей

поверхности спины 2-3 раза, отдельно- граблеобразное растирание по межрёберным промежуткам 1-2 раза), разминание (преимущественно накатывание и сдвигание) 1-2 раза, ударные приёмы (пунктирование или лёгкие похлопывания) по боковым поверхностям грудной клетки, поглаживание.

2. Ягодичная область- поглаживание (круговое или Х-образное) 2-3 раза, растирание (поочередно каждую ягодичу, другая рука удерживает массируемую область) 2-3 раза каждую, разминание (двумя руками) 2-3 раза, ударные приёмы (лёгкое рубление, похлопывание, пощипывание), поглаживание.

3. Массаж ног проводится поочередно: сначала задняя поверхность одной ноги, затем- другой, после этого- передняя поверхность ног- поглаживание всей ноги 1-2 раза, бедро (задне-наружная поверхность)- поглаживание, 1-2 раза, растирание подушечками пальцев, тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 1-2 раза, голень- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев или кольцевое 1-2 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 1-2 раза. Для укрепления коленного сустава проводится поглаживание и растирание (круговое) мышечков бедра (костных выступов по краям подколенной складки), отдельно поглаживается и растирается ахиллово (пяточное) сухожилие. Внутреннюю и наружную лодыжки следует поглаживать и растирать круговыми движениями, подошва поглаживается и растирается гребнеобразным приёмом, разминается наружный и внутренний край стопы. Передняя поверхность ног- исходное положение Лёжа на спине, под коленями- валик- поглаживание всей ноги 1-2 раза, бедро (передненаружная поверхность)- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев и другие 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками), ударные приёмы (лёгкое похлопывание, пунктирование), поглаживание, голень (передненаружная поверхность)- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев 1-2 раза, разминание (одной рукой, щипцеобразное) 1-2 раза, поглаживание 1-2 раза, стопа- поглаживание 1-2 раза, растирание 2-3 раза (граблеобразное, поперечное), если есть время и желание- хорошо промассировать каждый пальчик. Затем следует ещё раз погладить и растереть внутреннюю и наружную лодыжки, заканчивайте массаж ноги общим поглаживанием, для профилактики плоскостопия можно сразу после массажа стоп дать ребёнку задание удерживать стопами мячик или какую-

забывайте о занятиях на свежем воздухе и о закаливании, обязательным элементом гимнастики должна быть ходьба, причём ходьба правильная. При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно, в этом случае линия опоры проходит через пятку и второй палец, внутренний край стопы приподнят, такую ходьбу очень важно воспитать, так как Неправильная установка стоп часто приводит к появлению плоскостопия и к усилению деформаций ног (например иксобразное искривление), к таким же нарушениям может привести преждевременное обучение ходьбе или большой вес ребёнка. Малышам до трёх лет нельзя разрешать прыгать даже с небольшой высоты, так как это является чрезмерной нагрузкой на неокрепшую стопу, допускается только подпрыгивание.

3. Упражнения для воспитания правильной ходьбы

Ходьба по узкой дорожке- на полу обозначьте мелом (верёвками, палками, можно использовать рисунок ковра) дорожку шириной 30 сантиметров, в дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до двадцати-десяти сантиметров, предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие, обращайтесь особенное внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

Ходьба по гимнастической скамейке- хорошо, если есть возможность установить дома гимнастическую скамейку или невысокую лавочку, если нет, то эти упражнения делайте во время прогулки, используя бревно на детской площадке, ствол лежащего на земле дерева, и тому подобное. Для начала помогите малышу идти по скамейке, поддерживая его за руку, но не стоит слишком опекать ребёнка, дети в этом возрасте стремятся к самостоятельности.

Ходьба боком- ходить боком мелкими приставными шагами можно по узкой дорожке или по гимнастической скамейке, научите малыша одинаково хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны.

Ходьба с предметами- если ребёнок хорошо освоил ходьбу по гимнастической скамейке, то можно предложить ему пройти, удерживая в руках мяч, кегли и тому подобное.

Ходьба в различном темпе- подготовьте малыша к заданию, для этого посадите его перед собой и попросите показать свои ножки, когда

ребёнок поднимет ноги, скажите, что ножки у него маленькие, но бегают быстро, маленькие ножки бежали по дорожке, а у медведя (слона) ноги большие, а ходит он медленно, большие ноги шли по дороге. создав образы лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения, предложите малышу поиграть, дети с удовольствием ходят и бегают в соответствии со словами припевки и ритмом мелодии.

Перешагивание через препятствия- научите ребёнка ходить, высоко поднимая ноги, как цапля, до чего трава высока, то крапива, то осока, поднимай повыше ноги, коль идёшь не по дороге. Перешагивание через препятствия- начертите на полу мелом две параллельные линии на расстоянии 10-20 сантиметров (или положите две параллельные палочки), предложите малышу перешагнуть через них несколько раз, можно, положив на пол лесенку, провести ребёнка внутри лесенки по полу, перешагивая через ступеньки, затем проведите его по ступенькам от одного конца к другому, попросите малыша перешагнуть через невысокий предмет (10-15 сантиметров), если это упражнение выполняется хорошо, усложните его, разместив на полу несколько препятствий, на прогулке следите, чтобы ребёнок не шаркал ногами, учите его перешагивать через невысокие бугорки, камешки, и вам не придётся мазать зелёнкой разбитые коленки, если вы поднимаетесь с ребёнком по лестнице, не торопитесь, не тяните его нетерпеливо за ручку, пусть малыш поднимается сам, сначала приставным шагом, а когда подрастёт- переменным.

Игра «по ровненькой дорожке» наверняка понравится вашему ребёнку и поможет усовершенствовать навык ходьбы- по ровненькой дорожке бежали наши ножки, по камешкам, по камешкам и в ямку за товарищем, при словах «по ровненькой дорожке» малыш идёт обычным шагом, при словах «по камешкам» перешагивает через воображаемые камешки, при словах «в ямку за товарищем» приседает, затем встаёт и снова идёт: Встали мы на ножки на ровненькой дорожке, но вот наш дом, в нём мы живём.

Игра «петушок»- расставьте на полу на расстоянии шага невысокие предметы, руки ребёнка- крылья- опущены, он перешагивает через предметы, высоко поднимая колени и произнося: «петушок» по слогам, на слоге -шок опускает ногу за предмет.

4.Упражнения на равновесие

Детям младшего возраста ещё нелегко удерживать равновесие в вертикальном положении, поэтому все вышеперечисленные упражнения, направленные на развитие навыка правильной ходьбы, служат одновременно хорошей тренировкой вестибулярного аппарата, кроме этого полезны: ходьба по наклонной скамейке- укрепите гимнастическую скамейку или длинную доску, приподняв один её конец на высоту 20-25 сантиметров, предложите ребёнку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз, вначале помогайте малышу, поддерживая его за руку.

Скольжение- поставьте один конец скамейки на подоконник или специальную подставку, предложите ребёнку съехать по скамейке вниз, обычно дети с радостью выполняют эти задания, но если ваш малыш почему-то отказывается, предложите ему поиграть.

Игра «погладь мишку»- посадите на вершине горки мишку или любого другого игрушечного зверька, предложите ребёнку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку.

Игра «собери кубики»- на вершине горки закрепите корзину для кубиков, попросите малыша собрать разбросанные на полу кубики и по одному перенести их в корзину.

Игра «мяч с горки»- малыш поднимается по горке и поворачивается, затем скатывает мяч вниз и бежит, догоняя его. Научите ребёнка всходить на невысокую (10-20 сантиметров) скамеечку или ящик и сходить вниз, сохраняя равновесие, на прогулках поощряйте стремление ребёнка подняться по склону холма, взобраться на горку, покачаться на качелях, покружиться на каруселях.

5.Упражнения в лазании

Ваш малыш уже, наверное, с лёгкостью влезает на диваны и кресла, если нет- предложите игру «найди мишку»- спрячьте знакомую игрушку за спинкой кресла или дивана так, чтобы она была немного видна, «где мишка?» и ребёнок, обнаружив игрушку, с радостью залезает на кресло, потом, спустившись вниз, приносит мишку вам, эта игра никогда не надоест. Если есть возможность, установите дома небольшую шведскую стенку или лесенку, побуждайте малыша забираться на неё хотя бы на несколько ступенек и спускаться вниз, обычно маленькие дети влезают на лесенку приставным шагом, обращайтесь внимание на положение рук: надо учить ребёнка захватывать рейку, противопоставляя большой палец.

Игра «пролезь в окошко»- поставьте лесенку вертикально и удерживайте её руками, предложите ребёнку пролезть между второй и третьей ступенькой (петушок, петушок, золотой гребешок, выгляни в окошко, дам тебе горошка), затем поставьте лесенку на боковую перекладину и предложите малышу пролезть между перекладинами.

Полезно научить ребёнка влезать по наклонной лесенке, для этого закрепите один конец лестницы на сиденье стула или специальной подставке, поддерживая малыша за туловище, помогите ему пройти вверх на четвереньках, и, наконец, обязательно покажите ребёнку, как правильно перелезть через препятствия, для этого удобно использовать гимнастическую скамейку или невысокую лавочку, пусть малыш встанет боком к скамейке и, опираясь руками, перелезет через неё, повторите упражнение несколько раз в обе стороны, можно предложить ребёнку вскочить на скамейку двумя ногами в положении на четвереньках и соскочить с другой стороны, при этом малыш продолжает опираться руками.

6.Упражнения в ползании

Если ваш малыш не ползал на четвереньках в младенчестве, ещё не поздно научить его этому, ползанье замечательно укрепляет все мышцы туловища, рук и ног, развивает координацию движений. Собачка- ребёнок ходит на четвереньках по комнате, подражая собаке. Бычок- малыш ходит на четвереньках, поворачивая голову направо и налево, при ходьбе протяжно произносит звук му-му, подражая бодающемуся бычку. Козлик- передвигаться по полу на четвереньках мелкими прыжками, подражая козлёнку и произнося бэ-бэ.

Ходьба на четвереньках по скамейке- ходить на четвереньках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Поскачи, как зайчик- ребёнок встаёт на четвереньки на скамейку, переставляет одновременно руки вперёд и подтягивает ноги прыжком. Пройди между ступеньками- положите лесенку на пол и предложите малышу пройти на четвереньках внутри её, перешагивая через ступеньки. Пройди по ступенькам- предложите ребёнку пройти по лежащей на полу лесенке, опираясь ногами и руками о ступеньки.

Игра «поздоровайся с зайкой»- поставьте посередине комнаты стул (табурет, невысокий журнальный столик), на расстоянии полтора-два

метра- другой стул, на который посадите игрушечного зайца (мишку, куклу), предложите малышу пролезть на четвереньках под стулом, затем выпрямиться и поздороваться с зайкой, пожав ему лапку.

Игра «мяч в ворота»- воротами может служить стул, табурет и тому подобное, ребёнок берёт мячик, катит его в ворота и бежит за ним, пройдя в ворота на четвереньках, выпрямляется и догоняет мяч.

7.Упражнения для рук и пояса

Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, сгибает руки на уровне груди и затем делает поочередно движения руками вперёд и к середине, как бы боксируя.

«**Бабочка**»- ребёнок стоит, руки опущены вдоль тела, поднимает руки в стороны и слегка помахивает кистями (бабочка машет крылышками), сгибает руки на уровне плеч и прикасается пальцами к плечам (бабочка сложила крылышки), ходит по комнате, помахивая кистями прямых рук, поднятых в стороны (бабочка полетела).

«**Покажи ладошки**»- малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены, попросите его вытянуть обе руки вперёд ладонями вверх (покажи ладошки), затем спрятать за спину (спрячь ладошки).

Часики- ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, размахивает обеими руками вперёд (тик), назад (так).

«**Выше-выше**»- встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, качать расслабленными руками вперёд-назад, с каждым разом поднимая руки всё выше.

«**Намотай нитку**»- встать прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, сжав пальцы в кулаки, делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок.

«**Забей гвоздь**»- встать прямо, слегка расставив ноги, руки согнуть перед грудью, сжав пальцы в кулаки, постукивать правым кулаком по левому (затем левым по правому), как бы забивая гвозди.

«**Погреемся**»- ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, разводит руки широко в стороны, затем обхватывает себя за плечи, как бы замёрзнув.

«**Лови комара**»- встать прямо, ноги врозь, руки опустить, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой.

«Похлопай в ладоши»- встать прямо, ноги врозь, руки опустить, хлопать в ладоши впереди себя и сзади.

«Похлопай руками, как петух- крыльями»- встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднимать руки в стороны, а затем похлопать ими 2-3 раза по бёдрам.

Игра «пальчик о пальчик»- малыш сидит на стульчике и повторяет за вами движения: «пальчик о пальчик тук да тук»- стучит указательными пальцами друг о друга, «хлопай, хлопай, хлопай»- хлопает в ладоши, «ножками топай, топай»- топает ногами, «спрятались, спрятались»- закрывает лицо руками, «пальчик о пальчик тук да тук»- всё сначала.

8.Упражнения для ног

«Стал маленьким»- ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены, низко приседает- «стал маленьким», затем встаёт- «стал большим», можно помочь малышу выполнить это упражнение, поддерживая его за палочку.

«Срывай цветочки»- малыш ходит по комнате и приседает, как бы срывая цветочки. Зайчик- встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, приседать, сгибая руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки.

«Покачай ногой»- ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула, покачивает ногой (дальней от стула) вперёд- назад, поворачивается и покачивает другой ногой.

«Птичка прыгает»- малыш передвигается по комнате мелкими прыжками, размахивая руками. Воробушек- встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, низко присесть, поднять руки в стороны, помахивая ими, как крыльями, затем выпрямиться. Короткие и длинные ноги- ребёнок сидит на полу, вытянув ноги вперёд и опираясь руками сзади, сгибает ноги, подтягивая колени к груди (короткие ножки), затем разгибает (длинные ножки). Жучок- малыш лежит на спине и делает движения руками и ногами, подражая жуку, перевёрнутому на спинку.

«Беги, а я догоню»- малыш бегает по комнате, а вы делаете вид, что ловите его. Ванька-встанька- ребёнок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены, медленно садится и затем встаёт, помогая себе руками.

«Сядь по-турецки»- малыш стоит прямо, ноги скрещены, помогите ему сесть по-турецки, а затем встать со скрещёнными ногами, при

вставании опора должна быть на наружные края стоп. Лошадка- ребёнок вприпрыжку бежит по комнате, изображая лошадку.

Игра «кач-кач»- ребёнок сидит или лежит на спине, по вашей команде раскачивает ступни ног в стороны (вправо и влево), сгибает их и разгибает. Вариант игры: одновременно с движением ступней малыш открывает рот, высовывает язык в ту сторону, куда наклоняются ступни.

Игра «лохматый пёс»- роль пса для начала возьмите на себя, пёс сидит на корточках, ребёнок в это время ходит вокруг, вот сидит лохматый пёс, в лапки свой уткнувши нос, тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит, подойдём к нему, разбудим и посмотрим, что же будет, малыш хлопает в ладоши, пёс вскакивает и ловит его, затем поменяйтесь ролями.

Игра «идёт коза по лесу»- ребёнок, подпрыгивая, ходит по комнате, идёт коза по лесу, по лесу, по лесу, нашла коза принцессу, принцессу, принцессу, коза, взяв за руки принцессу, делает вместе с ней движения: давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрываем, подрываем, подрываем (подскоком выставляют ноги поочередно вперёд) и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают в ладоши) и ножками потопаем, потопаем, потопаем.

9. Упражнения для туловища

«Покачай головой, как лошадка»- ребёнок стоит, слегка наклонившись вперёд, ноги врозь, руки за спиной, покачивает головой вниз-вверх в среднем темпе. **«Постучи по коленкам»-** ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, немного наклоняется вперёд и быстро хлопает себя по коленкам. Качание деревьев- встать прямо, ноги врозь, руки опущены, наклониться вправо, затем влево, руки расслаблены.

«Самолёт»- малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены, поднимает руки в стороны ладонями вверх (расправил крылья самолёт: приготовился в полёт), поворачивается в стороны, не опуская рук (я направо погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу, я налево погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу).

Игра «поймай комара»- к этой игре надо подготовиться: взять тонкий прутик, привязать к нему верёвочку с бумажным комаром, размахивайте комариком, приговаривая: комарика хлоп-хлоп, а то сядет на лоб, слева хлопнем комара, справа хлопнем комара (малыш старается его

поймать, хлопая в ладоши спереди от себя, поворачиваясь в стороны, наклоняясь, над головой).

Игра «тачка»- ходьба на руках- упражнение, прекрасно развивающее мышцы всего тела, предложите ребёнку пройти до какой-либо цели (до двери, до противоположной стены и тому подобное), каждый раз немного увеличивая расстояние.

10. Упражнения с мячом

«Посмотри на мяч»- ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч, поднимает мяч над головой и смотрит на него.

Приседание с мячом- встать прямо, ступни ног поставить параллельно, в опущенных руках держать мяч, присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

Наклоны к мячу- сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч, наклониться вперёд, положить мяч между ступнями и выпрямиться, затем наклониться, взять мяч и снова выпрямиться.

Перекалывание мяча- сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч, положить мяч с одной, затем, с другой стороны.

Катание мяча (первый вариант)- ребёнок сидит на полу, широко разведя ноги или по-турецки, старается прокатить мяч вперёд, подальше от себя. (Второй вариант)- ребёнок сидит на корточках и катает мяч вокруг себя.

Перекалывание мяча- малыш ходит по комнате и, наклоняясь вперёд, перекалывает большой мяч по полу, толкая его руками.

Мяч вокруг ног- встать прямо, ноги на ширине плеч, руки с мячом опустить, наклониться и, придерживая мяч руками, прокатить его вокруг одной и другой ноги, взять мяч и выпрямиться. **Прокатывание мяча**- ребёнок стоит, наклонившись, старается прокатить мяч между ножками стула и табурета.

«Оттолкни мяч руками»- малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуться с ним.

«Оттолкни мяч ногами»- ребёнок сидит на полу, согнув ноги и опираясь руками сзади, подкатите большой мяч и предложите малышу оттолкнуть его от себя обеими ногами. Дети двух лет и старше начинают

овладевать бросанием, вначале они лишь отталкивают мяч кистью руки, затем постепенно у них возникает правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону бросающей руки, развивается толчок определённой силы, напрягаются соответствующие группы мышц, научите своего малыша занимать правильную позу: при броске правой рукой правую ногу отставляют назад и на неё переносят тяжесть тела, при броске левой, наоборот, тяжесть тела - на левой ноге.

Играйте с ребёнком в мячик и дома, и на улице, учите его бросать и ловить мячи различного размера (маленькие - одной рукой, большие - обеими).

11. Дыхательные упражнения

Упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

«Надуй шарик» - ребёнок сидит или стоит, «надуй шарик» - широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф, «шарик лопнул» - хлопнет в ладоши, «из шарика выходит воздух» - малыш произносит: «шшш», делая губы хоботком и опускает руки.

Курочка - ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья - вдох, наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям - выдох.

Жук - малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох, жу-у- сказал крылатый жук, посижу и пожу жу. Трубочка - ребёнок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, произносит: тру-ру-ру, бу-бу-бу, подудим в свою трубу

«Подуем на плечо» - ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо, голова прямо - вдох носом, голову влево - выдох, голова прямо - вдох

(подуем на плечо, подуем на другое, на солнце горячо пекло дневной порой), Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо- вдох носом, поднимает лицо кверху- выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка, станет рот, ну а теперь- на облака и остановимся пока).

«Подуй на одуванчик»- малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем- длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух (подуй на одуванчик, как дует этот мальчик, подуй, подуй сильнее и станешь здоровее).

Хомячок- предложите малышу пройти несколько шагов (10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам- выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом. Ворона- ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки, разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук р.

Упражнение с флажками- исходное положение прежнее, в опущенных руках- флажки, ребёнок поднимает руки вверх через стороны- вдох, опускает через стороны- выдох через сложенные трубочкой губы

Игра «пушок»- привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко, предложите ребёнку дуть на него, следите за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох через сложенные трубочкой губы. Игры с воздушным шаром, вертушкой- воздушный шар или вертушку держите на уровне лица ребёнка, предложите малышу сильно подуть на шар, так, чтобы он взлетел, на вертушку, чтобы она вертелась. Игры с дудочками, рожками, свистками, пищалками- подберите дудочку или свисток с мелодичным звуком и позвольте ребёнку дудеть или свистеть столько, сколько он захочет, это очень полезное занятие.

12.Пальчиковая гимнастика

Упражнения для пальцев рук- развитие тонких движений, очень полезны маленьким детям, известно, что речевой центр и центр, управляющий движениями пальцев, расположены в коре головного мозга рядом друг с другом, поэтому работа пальцев оказывает стимулирующее воздействие на речевой центр и способствует умственному развитию ребёнка, вы хотите, чтобы ваш малыш побыстрее заговорил, тогда занимайтесь с ним пальчиковой гимнастикой каждый день.

Ладони на столе- ребёнок сидит за столом, руки лежат на столе ладонями вниз, на счёт- раз- пальцы врозь, два- вместе. Пальчики здороваются- малыш сидит, руки держит перед собой, на счёт раз- соединяются большие пальцы обеих рук, два- указательные, три- средние, четыре- безымянные, пять- мизинцы.

Человечек- ребёнок, сидя за столом, изображает человечков, сначала указательный и средний пальцы правой руки бегают по столу, затем- левой.

Дети бегут наперегонки- движения, описанные в предыдущем упражнении, обе руки выполняют одновременно.

Игра «белка»- малыш держит руку ладошкой кверху, указательным пальцем другой руки водит по ладони, затем поочередно загибает пальцы: сидит белка на тележке, продаёт она орешки: лисичке-сестричке, воробью, синичке, мишке толстопятому, зайныке усатому.

Игра «этот пальчик»- ребёнок поочередно разгибает пальцы, сначала на одной руке, затем- на другой, начиная с большого: этот пальчик- дедушка, этот пальчик- бабушка, этот пальчик- папочка, этот пальчик- мамочка, этот пальчик- я, вот и вся моя семья, затем поочередно сгибает пальцы: этот пальчик хочет спать, этот пальчик прыг в кровать, этот пальчик прикорнул, этот пальчик уж заснул, тише, пальчик, не шуми, братиков не буди, встали пальчики, ура, в детский сад идти пора.

Игра «по грибы»- малыш поочередно сгибает пальцы, начиная с мизинца: раз, два, три, четыре, пять- мы грибы идём искать, этот пальчик в лес пошёл, этот пальчик гриб нашёл, этот пальчик чистить стал, этот пальчик всё съел, оттого и потолстел.

Игра «апельсин»- малыш поочередно разгибает пальцы, сжатые в кулачок, начиная с мизинца: мы делили апельсин, апельсин всего один, эта долька для кота, эта долька для ежа, эта долька для бобра, эта долька для чижа, ну, а волку кожа.

Игра «ну-ка, братцы, за работу»- ребёнок разгибает пальцы, на одной руке, поочередно постукивая по ним указательным пальцем другой: ну-ка, братцы, за работу, покажи свою охоту, большому- дрова рубить, печи все тебе топить, а тебе воду носить, а тебе обед варить, а малышке песни петь, песни петь да плясать, родных братьев забавлять.

Игра «алые цветы»- малыш соединяет обе руки ладонями друг к другу, в форме тюльпана, медленно раскрывает пальцы: наши алые цветки раскрывают лепестки (покачивает кистями рук): ветерок чуть дышит,

лепестки колышет (медленно закрывает пальцы): наши алые цветки закрывают лепестки (покачивает сложенными кистями): тихо засыпают, головой качают.

2.4. Общеразвивающие упражнения для подготовительной части непосредственно образовательной деятельности от 2 до 3 лет

1 «Носочки»

И.п. - сед с прямыми ногами. Мать сидит напротив ребёнка, ступни соприкасаются.

1-2-Мать «натягивает носки» (разгибает ступни) и давит на ступни ребёнка.

3-4-То же выполняет малыш, мама делает уступательное движение.

2 «Лодочка»

И.п. – лёжа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки.

1-2- Поднять руки и корпус вместе с ребёнком.

3-4- И.п.

3 «Змея»

И.п. – лёжа на животе, упор на согнутых руках. Мать лежит рядом с ребёнком.

1-2- Выпрямить руки, повернуть голову направо, прошипеть (произнести звук«ш»).

3-4- И.п.

5-6-То же, поворот головы влево.

7-8- И.п.

4 «Неваляшка»

И. п. – мать-стойка на коленях; ребёнок - основная стойка. Держаться за руки.

1-2- Наклон корпуса вправо, руки отвести в стороны.

3-4- То же влево.

5 «Ножки побежали»

И.п. – сед с прямыми ногами. Мать сидит рядом с ребёнком.

1-2- Согнуть правую ногу.

3-4- И.п.

5-6- Согнуть левую ногу.

7-8- И.п.

6 «Грибок»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Присесть, руки отвести в стороны.

3-4- И.п.

7 «Тяни-толкай»

И.п.- сед ноги врозь, лицом друг к другу, ступни соприкасаются.

Держаться за

1-2- Мать отклоняется назад и тянет ребёнка на себя.

3-4- Мать наклоняется вперед и «толкает» ребёнка от себя.

8 «Цапля»

И.п.- основная стойка, держать малыша за руку.

1-2- Согнуть правую ногу до колена.

3-4- Согнуть левую ногу до колена.

Можно выполнять в движении.

9 «Столик»

И.п.- стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, держаться за

руки.

1-2- Наклон вперед, руки в стороны.

3-4- И.п.

10 «Кошечка»

И.п.- упор на коленях, рядом друг с другом.

1-2- Выгнуть спину вверх, прошипеть.

3-4- Прогнуть спину, можно сказать «мяу».

11 «Зайчик»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1- Прыжок вверх.

2- И.п.

12 «Жми на газ»

И.п.- ребёнок - основная стойка; мама- стойка на коленях. Лицом друг к другу,

руки согнуты в локтях перед собой, ладонями соприкасаются.

1-2- Мама выпрямляет правую руку, а левую сильнее сгибает. Ребёнок соответственно наоборот.

3-4- То же другой рукой.

13 «Жми на стопы» («Велосипед»)

И.п.- лёжа на спине, лицом друг к другу. Упор на локти, ноги согнуты в коленях, ступни соприкасаются в воздухе.

1-2- Мама выпрямляет правую ногу и сильнее сгибает левую. Ребёнок

соответственно наоборот.

3-4- То же другой ногой.

14 «Ребёнок встаёт на носки, тянется руками вверх. Мама ему помогает.

3-4- И.п.

16 «Тик- так»

И.п.- ребёнок – основная стойка; мама – стойка на коленях ноги врозь (ноги малыша между коленями взрослого). Спинами прижаться друг к другу, держаться за руки.

Вертолёт»

И.п.- ребёнок – основная стойка; мама- стойка на коленях. Спinoй касаться

друг друга, руки в стороны, держаться за руки.

1-2- Поворот вправо.

3-4- Поворот влево.

15 «Растишка»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2-

Руки в стороны.

1-2- Наклон вправо.

3-4- То же влево.

17 «Рыбки»

И.п.- лёжа на животе, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Поднять руки и корпус, выполнить движение ногами вверх- вниз.

3-4- И.п.

18 «Весёлые ножки»

И.п.- сед с прямыми ногами, малыш сидит на ногах у мамы.

1-2- Совместно поднять и опустить правую ногу.

3-4- То же левой ногой.

19 «Ласточка»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Отвести правую ногу назад, руки в стороны.

3-4- И.п.

5-6- То же левой ногой.

7-8- И.п.

20 «Медведь»

И.п.- основная стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

1-2- Выпад на правую ногу, руки в стороны.

3-4-И.п.

5-6- Выпад на левую ногу, руки в стороны.

7-8- И.п.

21 «Воротики»

И.п.- ребёнок – основная стойка; мама – стойка ноги врозь, держаться за руки.

1-3- Правой рукой обвести малыша вокруг правой ноги и дать ему пролезть

под ногами.

4- И.п.

5-7-левой рукой обвести малыша вокруг левой ноги и дать ему пролезть под

ногами.

8- И.п.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Структура организации занятий по физической культуре

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. Физкультурные занятия во всех группах проводятся 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице).

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

Таблица 4

Возрастная группа	Длительность занятия	Количество занятий
		неделя
I младшая (2-3 года)	10 минут	3
II младшая (3-4 года)	15 минут	3
Средняя (4-5 лет)	20 минут	3
Старшая (5-6 лет)	25 минут	3
Подготовительная (6-7 лет)	30 минут	3

3.2. Культурно-досуговая деятельность

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и

активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Цели и задачи:

- Содействовать созданию эмоционально-положительного климата в группе и детском саду, обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности.
- Привлекать детей к посильному участию в играх, забавах, развлечениях и праздниках.
- Развивать умение следить за действиями заводных игрушек, сказочных героев, адекватно реагировать на них.
- Способствовать формированию навыка перевоплощения в образы сказочных героев.
- Отмечать праздники в соответствии с возрастными возможностями и интересами детей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Отдых. Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения. Показывать театрализованные представления. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»). Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность. Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки.

Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Отдых. Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музицировать и т. д.

Развлечения. Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры.

Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д.

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря.

Самостоятельная деятельность. Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Отдых. Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

Развлечения. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

Праздники. Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

Самостоятельная деятельность. Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

Творчество. Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Самостоятельная деятельность. Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры. Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании.

Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Творчество. Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность.

Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной, театральной и др.

3.3. Организация культурно - досуговой деятельности физкультурно - оздоровительной направленности на 2020-2021 учебный год

Таблица 5

Месяц	Группа	Тема
Сентябрь	Подготовительная Старшие	Музыкально-спортивное развлечение «День знаний»

	Средние, младший возраст	Спортивно-музыкальное развлечение «Быть здоровыми хотим» «Здравствуй сад!»
Октябрь	Подготовительная, старшие Средние, младший возраст	«Осенняя спартакиада» Физкультурное развлечение «В гости к осени» «Путешествие на осеннюю полянку» - физкультурное развлечение
Ноябрь	Подготовительная Старшие, средние	Спортивный праздник с родителями «Юные пожарные» Спортивное развлечение «Осенняя спартакиада»
Декабрь	Подготовительная Старшие, средние, младшие	«Зимние старты» «Зимние забавы» физкультурное развлечение
Январь	Подготовительная старшие Средние, младшие	Спортивный праздник «Зимушка зима» «Новогодние приключения» физкультурные развлечения
Февраль	Подготовительная Старшие, средние, младшие	Физкультурное развлечение ко Дню Защитника Отечества.
Март	Подготовительная Старшие, средние, младшие	Физкультурный праздник «Вместе с мамой»
Апрель	Подготовительная Старшие, средние, младшие	«Крошка ГТОшка» - сдача норм ГТО Физкультурное развлечение «День Здоровья»
Май	Подготовительная Старшие средние младшие	Спортивное развлечение день семьи «Мы-вместе!» Спортивный праздник, посвященный Дню Победы «Здравствуй лето!»

3.4. Примерный план организации игр – занятий по развитию движений с детьми от 1.5 года до 2 лет

ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ

1 Примерные упражнения в ходьбе.

- ходьба в прямом направлении к цели: по дорожке из клеенки, линолеума (ширина
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 10-15 см, длина 150-200 см)
- ходьба с перешагиванием веревочки, ленты, палки, положенных на пол, позже –
поднятых на высоту 5-10 см от пола
- ходьба с восхождением на ящик, спусканием с него (10-15 см)

2 Примерные упражнения в лазании

- подлезание под веревку, дугу, стул, стол (или любой другой предмет)
- ползание на четвереньках между двумя параллельно положенными веревками (по
- проползание в обруч, под скамейку
- влезание на стремянку высотой 1,2 м и спезание с нее.

3 Примерные упражнения в бросании, катании, ловле.

- брать, держать, переносить, собирать мячи, шары разных размеров, мешочки с
- бросание мяча одной рукой вперед-вниз, двумя руками вперед-вниз
- класть мяч в горизонтальную цель (на уровне груди, на полу)
- ползание и ходьба за мячом.

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

1 Примерные упражнения в ходьбе.

- ходьба стайкой за воспитателем
- ходьба друг за другом
- ходьба вдвоем, взявшись за руки
- ходьба по кругу
- ходьба с изменением направления, с перешагиванием через обручи, палку.
Веревку (высота 12-18 см от пола)
- ходьба по дорожке (ширина 25 см)
- ходьба по наклонной доске (высота 15-20 см. ширина 25 см)
- ходьба с подниманием на ящик (высота 15 см)

2 Примерные упражнения в лазании

- перелезание через бревно
- подлезание под веревку, рейку, дугу
- перелезание через гимнастическую скамейку
- подлезание под гимнастическую скамейку
- ползание по наклонной доске
- влезание на стремянку высотой 1,7 м и спезание с нее.

3 Примерные упражнения в бросании, катании, ловле.

- бросание мяча вверх (без ловли), в горизонтальную цель правой и левой рукой
(диаметр 50 см, расстояние 50-70 см)
- скатывание мяча с различных наклонных плоскостей
- катание мяча двумя руками
- передача мяча рядом сидящему товарищу
- перебрасывание различных предметов (мяч, мешочек с песком) через гимнастическую скамейку, веревку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей данного периода основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых хронических заболеваний, климатогеографические условия.

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей. Это означает неодинаковые темпы прироста и диапазон развития двигательных способностей у различных детей одного и того же возраста под влиянием одних и тех же физических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Утробина К.К., Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, «2003 – 104 с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
6. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. — с..
7. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.: ил.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие. Физкультурные занятия в детском саду. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
9. Козак О.Н. Игры и занятия с детьми от рождения до трёх лет. – СПб: Союз, 1998 – 96 с.
10. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
11. Казина О.Б., Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005 -140 с.

Интернет-ресурс:

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2006
https://www.studmed.ru/view/stepanenkova-eya-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-razvitiya-rebenka_6e3939ad890.html
2. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
https://vk.com/doc3260116_439258584?hash=b077e64c56bb3ae805&dl=07be9d920de423a5d0

3. Парахина Н. Детский массаж. Методика и техника массажа, гимнастика в домашних условиях. - М.: ЗАО Центрполиграф, 2006. - 191 с.
<https://iknigi.net/avtor-vladimir-vasichkin/109221-detskiy-massazh-ot-rozhdeniya-do-7-let-vladimir-vasichkin/read/page-1.html>