РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического
совета МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 49»
г. Тобольска
Протокол от 30.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора МАДОУ
«Детский сад
комбинированного вида № 49»
г. Тобольска
от 31.08.2022 г. № 51

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре МАДОУ
«Детский сад комбинированного вида №49»г.
Тобольска
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Москвина Н.А.

г. Тобольск

Содержание:

1. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи реализации программы.
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.
- 1.4. Приоритетные направления деятельности.
- 1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Особенности образовательной деятельности.
- 2.2. Вариативная часть. Региональный компонент.
- 2.3. Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья.
- 2.4. Планируемые результаты освоения программы.
- 2.5. Показатели развития детей в соответствии с возрастом.
- 2.6. Результаты освоения детьми образовательной программы в соответствии с направлением развития.
- 2.7. Педагогическая и психологическая диагностика личностных образовательных результатов детей.
 - 2.7.1. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.
 - 2.7.2. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.
 - 2.7.3. Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.
 - 2.7.4. Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников.
 - 2.7.5. Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.
 - 2.7.6. Организация тестирования.
 - 2.7.7. Методика проведения тестов.
- 2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы.
- 2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.
- 2.10. Особенности взаимодействия воспитателя с другими специалистами детского сада.

3. Организационный раздел.

- 3.1. Методическое обеспечение.
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе региональной примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Мозаика» (Авторы составители Белькович В.Ю., Гребенкина Т.В., Кильдышева И.А.) и ряд дополнительных методик и технологий, позволяющих выполнять федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

Рабочая программа предназначена для детей 3-7 лет и рассчитана на 48 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Ведущей целью рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и

внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурная деятельность; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.2. Цели и задачи реализации программы

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОО строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОО являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так,

например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

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

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы

Основными принципами к реализации Программы являются:

1. Сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.

2. Поддержка специфики и разнообразия дошкольного детства.

3. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности.

4. Создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

5. Личностно развивающий и гуманистический характер содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром.

6. Вариативность организации дошкольного образования.

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для

освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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

физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.3. Приоритетные направления деятельности.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;

2. Целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;

3. Обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;

4. Развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

5. Развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;

6. Пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;

7. Органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;

8. Приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;

9. Приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений,	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные

<p>3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</p> <p>-</p> <p>самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>-умению ориентироваться в пространстве;</p> <p>-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</p> <p>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>(основных движений, общеразвивающих упражнений);</p> <p>-формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p> <p>-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</p> <p>-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в</p>	<p>умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</p> <p>- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость,</p>
---	--	--	---

		двигательной активности и физическом совершенствовани и.	координацию движений. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовани и.
--	--	--	--

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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Пятый год жизни. Средняя группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 7 лет).

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет) — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием**. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и воспитателя — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитателя помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи воспитателя по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

У детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно

наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей*. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется воспитатель для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности*. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной

группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих

ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с педагогом воспитатель помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития***.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. ***Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии***.

В последние годы стал особенно актуальным индивидуально — дифференцированный подход к ребенку в зависимости от пола.

Ученые О.Недригайлова, Ц. Какабадзе, В.Урицкая, Н. Шишнияшвили, И.Попов пришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания.

Существование индивидуальных различий между людьми — факт очевидный. Необходимость индивидуального подхода вызвана тем обстоятельством, что любое воздействие на ребенка преломляется через его индивидуальные особенности, через «внутренние условия», без учета которых невозможен по — настоящему действенный воспитательно - образовательный процесс.

Среди индивидуальных особенностей личности, которые ярко характеризуют динамические особенности её поведения, деятельности, общения, психических процессов, особое место принадлежит темпераменту. Знание черт темперамента детей позволяет правильнее понимать некоторые особенности их поведения, дает возможность варьировать приемами воспитательных воздействий.

Мы не раз говорили о том, что одним из условий успешной реализации проведения организованной деятельности по физической культуре является обеспечение индивидуально – дифференцированного подхода к детям.

Для реализации такого подхода рационально распределить детей на две подгруппы, учитывать при этом три основных критерия: состояния здоровья, уровень физической подготовленности и двигательной активности.

В первую подгруппу входят дети первой группы здоровья, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Вторую подгруппу составляют дети второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети, дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения), с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью.

Только глубокое изучение и знание особенностей развития каждого ребенка создает условие для успешного учета этих особенностей в процессе обучения и воспитания.

II. Содержательный раздел

2.1 Особенности образовательной деятельности.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые

Формы работы

1. Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
2. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр
3. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
4. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

• <i>Средняя группа</i> (4 -5)	• <i>Старшая группа</i> (5-6)	• <i>Подготовительная к школе группа</i> (6-7)
-----------------------------------	----------------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей <ul style="list-style-type: none"> • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги, состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей <ul style="list-style-type: none"> • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня <ul style="list-style-type: none"> • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения
---	---	--

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Задача воспитателя - наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

Для организации традиционных событий эффективно использование сюжетно – тематического планирования образовательного процесса.

В организации физкультурной деятельности учитывается также принцип сезонности. Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии с которым строится вся педагогическая работа.

Согласно комплексно – тематического планирования детского сада воспитателем составляется перспективный план на средние, старшие, подготовительные группы (см. приложение 1).

Также им один раз в месяц организуются мероприятия, подчиненные комплексно – тематическому плану.

Кроме этого планируется работа с семьями дошкольников, направленная на ознакомление родителей с особенностями физического развития детей, на развитие интереса к совместным играм и занятиям с ребенком дома, на включение родителей в игровое общение с ребенком.

Воспитатель оказывает методическую помощь всем педагогам ДООУ (проводит различные консультации, мастер – классы, выступает на педагогических советах, семинарах практикумах и т. д.), участвует в работе консультативного пункта.

2.2. Вариативная часть. Региональный компонент.

Учреждение обеспечивает гармоничное сочетание комплексной программы дошкольного образования, разработанной на основе региональной примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Мозаика» (Авторы составители Белькович В.Ю., Гребенкина Т.В., Кильдышева И.А.) и ряда дополнительных методик и технологий, позволяющих выполнять федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Содержание дополнительного образования выстроено с учетом приоритетного направления и составляет не более 40% от общего объема Программы.

Миссия: создание культуронасыщенного образовательного пространства Учреждения с целью формирования креативной, физически и психически здоровой личности, ориентированной на успешное обучение в школе.

Весь образовательный процесс в Учреждении строится на основе интеграции образовательных областей с творческой деятельностью дошкольников.

Цель: построение единого образовательного пространства Учреждения, формирующего у воспитанников культуру здорового образа жизни и творчества совместными усилиями педагогов и семьи.

Задачи:

1. Внедрить технологии, формирующие начальные навыки культуры здоровья и физического развития, интеллектуальной и креативной компетентности воспитанников.
2. Разработать познавательный-оздоровительный проект «Тобольск – спортивный город» с целью знакомства со спортивными комплексами города Тобольска, для воспитания культуры здоровья и здорового образа жизни.
3. Вводить родительскую общественность в образовательное пространство Учреждения, оказывать психолого-педагогическую помощь семьям в воспитании и развитии дошкольников.

Ожидаемый результат на воспитанника:

- ✓ сформированы двигательные навыки;
- ✓ имеет представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- ✓ владеет навыками культуры общения;
- ✓ умеет работать в паре, командами;
- ✓ имеет первоначальные исследовательские навыки;
- ✓ использует свои знания, умения и навыки в создании творческого продукта.

Ожидаемый результат на педагога:

- ✓ развиты навыки рефлексивной и оценочной деятельности;
- ✓ владеет методом проектной деятельности;
- ✓ использует развивающие технологии;
- ✓ создаёт условия для развития способностей по организации действий, исследовательской деятельности воспитанников;
- ✓ создаёт условия и организует творческую деятельность с детьми с целью получения творческого продукта;
- ✓ взаимодействует с семьями по формированию начальных навыков культуры здоровья и физического развития, интеллектуальной и творческой деятельности воспитанников.

Ожидаемый результат на родителя:

- ✓ осознанно подходит к укреплению здоровья и развития своего ребенка;
- ✓ повышение педагогической компетентности родителей в вопросах развития и воспитания детей;
- ✓ заинтересован во взаимодействии с образовательным учреждением по формированию здоровой, интеллектуально развитой, творческой личности;
- ✓ участник и помощник ребёнка в подготовке творческого продукта к мероприятиям творческого уровня (конкурсам, выставкам, выступлениям).

Направления работы:

- ✓ создание развивающей среды в Учреждении;
- ✓ использование парциальных программ и технологий для формирования интеллектуально развитой, творческой личности;
- ✓ внедрение экспериментальной деятельности в образовательный процесс;
- ✓ повышение профессиональной компетентности педагогических кадров;
- ✓ просвещение родителей по вопросам формирования здоровой, интеллектуально развитой, творческой личности;
- ✓ формирование навыков рефлексии (самооценки) через создание портфолио педагогов.

Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Чем младше ребенок, тем менее дифференцировано его развитие.

Дети 3-5 лет знакомятся с культурным наследием региона, города в игровой форме, с включением всевозможных игр: дидактических, подвижных, настольно-печатных, сюжетно-ролевых, игр-драматизаций, игр-имитаций.

Для детей 5-7 лет помимо сюжетных и театрализованных игр включаются проблемно-творческие задания, где проявляются детские творческие фантазии. Комплексное использование этих технологий обеспечивает наиболее успешное освоение культуры жизни у детей разного возраста.

Педагог организывает образовательный процесс так, чтобы дети постоянно меняли статические позы, двигались во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача игрушки и пр.). Такой подход стимулирует ребёнка, позволяет удержать его внимание, способствует более успешному решению образовательных задач.

Таким образом, образовательный процесс в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными нормативными документами, с учётом регионального компонента, приоритетного направления деятельности и возрастных особенностей воспитанников.

2.3. Инклюзивное образование детей

с ограниченными возможностями здоровья

Одним из актуальных направлений совершенствования системы специального образования является поиск оптимальных путей совместного со здоровыми детьми (интегрированного, инклюзивного) обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (Н.Н. Малофеев, Н.Д. Шматко, О.И. Кукушкина, 1996, 2009, 2010).

При этом детям с ограниченными возможностями здоровья важно обеспечить, с одной стороны, возможность ранней интеграции, а с другой — сохранить систематическое коррекционное обучение.

По созданию условий для успешной интеграции детей дошкольного возраста с проблемами в развитии осуществляется решение следующих задач:

- организация работы по абилитации (социализации, адаптации, коррекции) детей с нарушениями развития в интегративной среде дошкольных образовательных учреждений различных видов;
- организация помощи семье ребёнка с нарушениями развития, социально-психологической работы с семьёй в процессе интеграции их детей в дошкольном учреждении.

Содержание образовательного процесса в учреждениях определяется программой дошкольного образования и индивидуальными особенностями воспитанников (возраст, структура дефекта, уровень психофизического развития).

Качество образовательного процесса в интегрированных группах во многом определяется согласованными и целенаправленными действиями всех педагогов и специалистов, работающих с детьми.

Данное обстоятельство определяет необходимость разработки **индивидуального образовательного плана** в соответствии с особенностями детей.

Инструктор по физическому развитию на специальных занятиях решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развитие двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. На основе специального обследования детей, проводимого в начале года воспитателем (изучаются особенности переключения и концентрации, выполнение двух- и трёхступенчатых словесных инструкций, воспроизводить движение по пространственно-временным характеристикам), составляется диаграмма уровня физической подготовки детей с ОВЗ. Имеются нарушения в двигательной сфере: недостаточная координация сложных движений, неуверенность в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости, ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет для детей выполнение движений по словесной инструкции, и особенно серии двигательных актов. У детей нарушено воспроизведение двигательного задания по пространственно-временным характеристикам (путают последовательность элементов действия, опускают его составные части), они испытывают трудности в выполнении заданий, связанных с направлением движений.

В специальной коррекционной работе в процессе физического воспитания решаются задачи формирования общих двигательных умений и навыков, раздел дополняется

заданиями на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей с ОВЗ, словесной регуляции действий и функций активного внимания путём выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции, развитие пространственно-временной организации движения.

Все разделы занятия (вводная, основная, заключительная части) подчинены определённой теме.

Специфика работы с детьми, имеющими нарушения в развитии, заключается не только в особом подборе основных средств воспитания, но и в индивидуальном подходе к каждому ребёнку (уяснение структуры движений при помощи показа, рассказа, демонстрации).

Такой подход к организации занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения в развитии, расширяет и корректирует двигательный опыт, который оказывает существенное влияние на полноценное физическое развитие.

2.4. Планируемые результаты освоения программы.

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

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

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега.</p> <p>Результат в упражнении зависит от правильного выполнения</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

	<p>животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно</p>	<p>техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями и. Узнают</p>	
--	---	---	---	--

скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными

разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

		<p>вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>		
<p><i>Что осваивают дети</i></p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля);</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок</p>

	<p>бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения.</p> <p>Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; - сохранять правильное 	<p>метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>Подвижные игры: правила; функции водящего.</p> <p>Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; 	<p>скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p>	<p>кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.</p> <p>Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; - выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из
--	--	--	--	---

	<p>положение тела, соблюдая заданное направление;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; - энергично отталкиваться, мягко приземляться с 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на 	<p>разных исходных положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; - сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; - сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; - отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); - энергично подтягиваться на скамейке
--	--	---	--	---

		<p>сохранением равновесия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; 	<p>месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; - самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; 	<p>различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать игру с подгруппой сверстников. <p>Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.</p> <p>Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его</p>
--	--	---	---	---

			<p>- передвигаться на лыжах переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p>	<p>после отскока от стола; -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p>
<p><i>Итоги освоения программ ы</i></p>	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно- гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не- которым двигательным</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающи х упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвиваю щих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты</p>

	<p>действиям и подвижным играм.</p>	<p>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</p> <p>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить</p>	<p>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p>Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <p>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.</p> <p>Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из</p>	<p>из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	-------------------------------------	---	--	---

		<p>физическое упражнение.</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>знакомых упражнений.</p> <p>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую</p>	
--	--	---	---	--

			активность, эмоциональну ю отзывчивость.	
--	--	--	---	--

2.5. Показатели развития детей в соответствии с возрастом.

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

Содержание психолого-педагогической работы

Средняя группа (4 - 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ✓ Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

✓ Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

✓ Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

✓ Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

✓ Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

✓ Развивать умение заботиться о своем здоровье.

✓ Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

✓ Формировать правильную осанку.

✓ Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

✓ Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

✓ Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы

✓ Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

✓ Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

✓ В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие

✓ Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

✓ Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

✓ Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

✓ Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

✓ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

✓ Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

✓ Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

✓ Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

✓ Приучать к выполнению действий по сигналу.

✓ Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

✓ Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп,
✓ ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

✓ Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

✓ Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспышную.

✓ Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);

✓ ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

- ✓ Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- ✓ Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом;
- ✓ Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

- ✓ Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно),

✓ Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; Размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

✓ Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

✓ Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);

✓ Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;

✓ Сжимать, разжимать кисти рук;

✓ Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

✓ Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;

✓ Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

✓ Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

✓ Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

✓ Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях);
Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);

✓ Сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

✓ Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

✓ Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

✓ Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;

✓ Выполнять притопы;

✓ Полуприседания (4–5 раз подряд);

✓ Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

✓ Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

✓ Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).
Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

✓ Скатываться на санках с горки,

✓ Тормозить при спуске с нее,

- ✓ Подниматься с санками на гору.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

- ✓ Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.
- ✓ Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.
- ✓ Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось).

Проходить на лыжах до 500 м.

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

Катание на велосипеде.

- ✓ Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.
- ✓ Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры: «У медведя во бору» и другие.

Старшей группы (5 - 6 лет)

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

- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

1. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

2. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

3. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

4. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

2. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

3. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

4. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

5. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

7. Раскрыть возможности здорового человека.

8. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

9. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

10. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

✓ Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

- ✓ Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- ✓ Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- ✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- ✓ Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- ✓ Совершенствовать умение 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.
- ✓ Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- ✓ Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- ✓ Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Ползание и лазанье.

- ✓ Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия;
- ✓ Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч;
- ✓ Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени,
- ✓ Ползание на животе, подтягиваясь руками.
- ✓ Перелезание через несколько предметов подряд,

- ✓ Пролезание в обруч разными способами,
- ✓ Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

- ✓ Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;

- ✓ Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
- ✓ Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.
- ✓ Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

- ✓ Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- ✓ Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.
- ✓ Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.
- ✓ Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- ✓ Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.
- ✓ Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.
- ✓ Поднимать прямые ноги вперед (махом);

- ✓ Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).
- ✓ Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их;
- ✓ Перекладывать, передвигать их с места на место.
- ✓ Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

- ✓ Скатываться на санках с горки,
- ✓ Тормозить при спуске с нее,
- ✓ Подниматься с санками на гору.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

- ✓ Ходить на лыжах скользящим шагом.
- ✓ Выполнять повороты на месте и в движении.
- ✓ Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.
- ✓ Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.
- ✓ Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на самокате.

- ✓ Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки.

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

Элементы баскетбола.

- ✓ Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,
- ✓ Вести мяч правой, левой рукой.

- ✓ Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

- ✓ Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
- ✓ Обводить мяч вокруг предметов;
- ✓ Передавать ногой друг другу в парах,
- ✓ Отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

- ✓ Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении,
- ✓ Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

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

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

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- ✓ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- ✓ Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ✓ Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- ✓ Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- ✓ Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- ✓ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- ✓ Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- ✓ Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- ✓ Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- ✓ Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- ✓ Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра),

- ✓ Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;
- ✓ Ходьба в полуприседе.
- ✓ Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
- ✓ Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

- ✓ Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;
- ✓ Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
- ✓ Пролезание в обруч разными способами;
- ✓ Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

- ✓ Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног,
- ✓ Перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

- ✓ Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;
- ✓ Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

- ✓ Скатываться на санках с горки,
- ✓ Тормозить при спуске с нее,
- ✓ Подниматься с санками на гору.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

- ✓ Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.
- ✓ Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).
- ✓ Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.
- ✓ Выполнять повороты переступанием в движении.
- ✓ Подниматься на горку лесенкой, елочкой.
- ✓ Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
- ✓ Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на самокате.

- ✓ Свободно кататься на самокате.

Спортивные игры

Городки.

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

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

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

Бадминтон.

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

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

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

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

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

2.6. Результаты освоения детьми образовательной программы в соответствии с направлением развития.

О том, насколько успешно развиваются основные физические качества ребенка в условиях дошкольного учреждения, позволяет судить постановка физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Её эффективность может оцениваться по нескольким параметрам.

1. Положительная динамика в росте индивидуальных результатов тестов физической подготовленности детей.
2. Уровневые характеристики того или иного качества, указывающие какая часть выявленного уровня физической подготовки достигнута ходом естественного развития, и какая часть – в результате целенаправленных педагогических воздействий. Переход показателя от низкого уровня развития того или иного физического качества к более высоким границам – является успешным показателем успешности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста является основой диагностики, в который входит подготовка и проведение тестовых упражнений. Для подготовки организма к предстоящим упражнениям, во-первых, необходимо провести с детьми разминку, во-вторых, тестирование необходимо проводить после предварительной подготовки детей. Тестирование проводится в рамках физкультурного занятия.

Мониторинг проводится в детском саду в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май).

Возраст, <i>лет,</i> <i>месяцев</i>	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					

4,0–4,5	8,1 и ниже	8,2–8,6	8,7–9,2	9,3–9,9	10,0 и выше
4,6–4,11	7,6 и ниже	7,7–8,1	8,2–8,7	8,8–9,5	9,6 и выше
5,0–5,5	6,9 и ниже	7,0–7,5	7,6–8,1	8,2–8,9	9,0 и выше
5,6–5,11	6,7 и ниже	6,8–7,3	7,4–7,9	8,0–8,7	8,8 и выше
6,0–6,5	6,4 и ниже	6,5–6,9	7,0–7,5	7,6–8,3	8,4 и выше
6,6–6,11	6,1 и ниже	6,2–6,7	6,8–7,3	7,4–8,0	8,1 и выше
7,0–7,5	5,6 и ниже	5,7–6,1	6,2–6,7	6,8–7,4	7,5 и выше
7,6–7,11	5,5 и ниже	5,6–6,0	6,1–6,6	6,7–7,3	7,4 и выше

Тест 2. Бег на 90 м, сек

4,0–4,5	28,8 и ниже	28,9–31,9	32,0–35,0	35,1–39,2	39,3 и выше
4,6–4,11	28,4 и ниже	28,5–31,5	31,6–34,6	34,7–38,8	38,9 и выше
5,0–5,5	27,5 и ниже	27,6–30,6	30,7–33,7	33,8–37,9	38,0 и выше
5,6–5,11	27,2 и ниже	27,3–30,3	30,4–33,4	33,5–37,6	37,8 и выше
6,0–6,5	26,5 и ниже	26,6–29,6	29,7–32,7	32,8–36,9	37,0 и выше
6,6–6,11	26,2 и ниже	26,3–29,3	29,4–32,3	32,4–36,5	36,6 и выше
7,0–7,5	25,0 и ниже	25,1–28,1	28,2–31,1	31,2–35,3	35,4 и выше
7,6–7,11	24,7 и ниже	24,8–27,8	27,9–30,8	30,9–35,0	35,1 и выше

Тест 2. Бег на 300 м, мин и сек

5,0–5,5	1,26 и ниже	1,27–1,42	1,43–1,59	2,00–2,20	2,21 и выше
5,6–5,11	1,21 и ниже	1,22–1,37	1,38–1,52	1,53–2,14	2,15 и выше
6,0–6,5	1,16 и ниже	1,17–1,32	1,33–1,48	1,49–2,09	2,10 и выше
6,6–6,11	1,12 и ниже	1,13–1,28	1,29–1,43	1,44–2,05	2,06 и выше
7,0–7,5	1,08 и ниже	1,09–1,24	1,25–1,40	1,41–2,01	2,02 и выше
7,6–7,11	1,03 и ниже	1,04–1,19	1,20–1,34	1,35–1,56	1,57 и выше

Тест 3. Подъем туловища в сед, раз за 30 сек

4,0–4,5	12 и выше	11	9–10	6–8	5 и ниже
4,6–4,11	13 и выше	11–12	9–10	6–8	5 и ниже
5,0–5,5	13 и выше	12	10–11	7–9	6 и ниже
5,6–5,11	14 и выше	12–13	10–11	7–9	6 и ниже
6,0–6,5	15 и выше	13–14	11–12	8–10	7 и ниже
6,6–6,11	15 и выше	14	12–13	9–11	8 и ниже
7,0–7,5	16 и выше	14–15	12–13	9–11	8 и ниже

7,6–7,11	17 и выше	16	14–15	10–13	9 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0–4,5	85 и выше	74–84	63–73	49–62	48 и ниже
4,6–4,11	95 и выше	84–94	73–83	59–72	58 и ниже
5,0–5,5	105 и выше	94–104	83–93	69–82	68 и ниже
5,6–5,11	115 и выше	102–114	89–101	73–88	72 и ниже
6,0–6,5	122 и выше	109–121	96–108	80–95	79 и ниже
6,6–6,11	128 и выше	115–127	102–114	86–101	85 и ниже
7,0–7,5	130 и выше	117–129	104–116	88–103	87 и ниже
7,6–7,11	140 и выше	127–139	114–126	98–113	97 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ, девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, мин и сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше

5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед, раз за 30 сек					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

2.7. Педагогическая и психологическая диагностика личностных образовательных результатов детей

2.7.1. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

Реализация образовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе региональной примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Мозаика» (Авторы составители Белькович В.Ю., Гребенкина Т.В., Кильдышева И.А.) и ряда дополнительных методик и технологий, позволяющих выполнять федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста,

связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

2.7.2. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях.

Во-первых, тестирование необходимо для получения воспитателем максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы.

Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты.

В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанных результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей.

В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности.

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий;

составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

2.7.3. Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния, занимающихся в данный период. При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в МАДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов.

В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом МАДОУ.

Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, воспитатель должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

2.7.4. Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- ✓ челночный бег 5X5 м., 5X10.
- ✓ прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- ✓ бег 10 м/с (младшая группа), 30 м/с (развитие быстроты);
- ✓ наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- ✓ подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).
- ✓ бег 100, 200, 300 м (на развитие общей выносливости).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков.

Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка.

Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности воспитателя по физической культуре, организующего двигательную деятельность детей.

Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие **положения**:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).

2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).

3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.

4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.

5. В качестве теста следует использовать сложно координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в МАДОУ.

6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование МАДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).

7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

2.7.5 Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Определение физической подготовленности дошкольников *младшего и среднего возраста* должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Определение физической подготовленности детей *старшего дошкольного возраста* должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников должна использоваться комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий. У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности.

Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими - в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

2.7.6. Организация тестирования.

1. Тестирование проводится в детском саду в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май) (в первой половине дня).
2. Тестирование проводится только во время, отведенное для физкультурных занятий.
3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

2.7.7. Методика проведения тестов.

Челночный бег.

В зале на расстоянии на расстояние 10 м. друг от друга наносятся параллельно две линии. На каждой линии устанавливается по два флажка. У ближней линии около первого флажка располагается ребенок, на дальней линии, напротив него устанавливается второй флажок.

По команде воспитателя «На старт!», «Внимание!», «Марш!» ребенок с высокого старта должен добежать до противоположной линии, имея в каждой руке по кубику. Добежав и обогнув с любой стороны флажок, он кладет кубик на пол и возвращается

назад к противоположному флажку. Вновь обегает его, кладет второй кубик на пол и финиширует, пробегая отрезок 10 м. в третий раз.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

На место выполнения упражнения кладется мягкий коврик или мат. Испытуемый лежит на спине, ног согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки сцеплены за головой, фиксируя шейный отдел позвоночника. Партнер или педагог прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Можно!» тестируемый энергично выполняет переход из положения лежа на спине в сед до касания локтями бедер и обратным движением возвращается в исходное положение.

Упражнение засчитывается, когда ребенок локтями сцепленных за головой рук касается бедер.

Бег 30 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед в положении сидя.

На поверхность пола мелом наносится линия длиной 50-70 см. Поперек линии кладут и фиксируют градуированную планку. Отметка «ноль», находящееся на середине планки, должна соответствовать нижней границе разметки.

Дети без обуви поочередно садятся пред обозначенной на полу линией так, чтобы пятки выпрямленных и разведенных на 20-30см. ног, находились как можно ближе к черте, но не пересекали её, ступни вертикально. Воспитатель, находясь сбоку от испытуемого, прижимает его колени к полу с тем, чтобы ноги не сгибались при осуществлении наклонов. Ребенок выполняет три пружинящих наклона вперед, стараясь как можно дальше коснуться пальцами обеих рук градуированной планки, находящейся между ног. На четвертом наклоне обследуемый в течении 2 секунд фиксирует положение тела.

Результат фиксируется в момент, когда кончики пальцев ребенка достигли наиболее удаленной отметки. Если при измерении концы пальцев рук находятся за нулевой отметкой, то результат фиксируется со знаком «плюс» (например +3 см.). Если до нулевой отметки ребенок не дотянулся, то результат фиксируется со знаком «минус» (-2см.).

Бег на выносливость.

Линия старта отмечается ярко выделенной полосой. За линией финиша на расстоянии 3 – 5 метров устанавливается хорошо видимый ориентир (флажок, кегли на подставке) для избежания замедления движения на финише.

К линии старта приглашается группа детей (5-7 человек), сформированная с учетом двигательной активности. Воспитатель дает команду: «Внимание!» (флажок поднимается вверх) и, убедившись, что дети готовы к бегу, дает команду «Марш!», одновременно опуская флажок. Дети бегут, минуя финиш до ориентира в непрерывном равномерном режиме. Допускается пробегание дистанции вместе с воспитателем, которого не обгоняют и не отстают более чем на 10 м. При выполнении теста возможен переход на ходьбу.

Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей, не мешая началу движения. С момента опускания флажка и началом движения детей секундомер включается. Секундомер выключается после пересечения детьми финишной линии. В протокол заносится результат одной попытки.

2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

✓ Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

✓ Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой (вводная часть, основная часть, заключительная).

✓ Оздоровительно – развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.

✓ Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.

✓ Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Планируемые участия детей					
Дата проведения	Уровень	Мероприятие	Тема	Результат	Примечание
сентябрь	Федеральный	Кросс наций	Кросс наций		Команда детского сада 10 человек
декабрь	Городской	Спортивные соревнования	«Папа, мама, я – спортивная семья»		Семейные команды детского сада
февраль	Федеральный	Лыжня России	Лыжня России		Команда детского сада 10 человек
март	Городской	Спартакиада дошкольных учреждений	Лыжные гонки		Команда детского сада 10 человек
март	Городской	Спартакиада	Шахматы		2 человека
апрель	Городской	Спартакиада	Многоборье		Команда детского сада 10 человек
апрель	Городской	Спартакиада	Веселые старты		Команда детского сада 10 человек

2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников Младшего дошкольного возраста

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями воспитатель показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний воспитатель не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия воспитателя с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Воспитатель знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам

здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Воспитатель стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников воспитатель стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Среднего дошкольного возраста

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе воспитатель совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства воспитатель вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старшего дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия воспитателя с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Подготовительной к школе группе.

Воспитатель активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Воспитатель опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей

1. Посещение детей на дому с целью анализа условий проживания для проведения физкультурно-оздоровительной работы и определения путей и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении;

2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаляющих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.);

6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

9. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

10. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);

11. Создание семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»,

12. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ, проведение конференций.

14. Создание газет для родителей и т. п.

15. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДОУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

2.10. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

1. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

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

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

- 2 раза в год осуществляем **медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и воспитатель.

- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

2. Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает педагог, а воспитатель должен оказывать помощь педагогу по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;

- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических

советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице, тоже провожу я.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакоблю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает воспитатель. Но педагог, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Педагог на занятии не только помогает воспитателю, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого

разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Педагог, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

3. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в **заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с учителем-логопедом

4. В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и педагогу в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество воспитателя и логопеда.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

5. То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и

психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и педагоги и воспитатели в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, нами была создана модель взаимодействия воспитателя с педагогами, медицинским персоналом.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре

- С старшим воспитателем – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С помощником воспитателя – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

III. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
2. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.
8. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012.
9. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
12. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
13. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
14. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. Под редакцией С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
15. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.

16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
17. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет /авт.-сост. М.П. Асташина. – Волгоград: Учитель, 2012.
18. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
19. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
20. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.
21. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.
22. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.
23. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников – М.: ТЦ Сфера. 2007. – 208 с.
24. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 – 6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208 с.
25. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208 с.
26. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М. ТЦ Сфера, 2004. – 394 с.
27. Подольская Е.И. профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: издательство «Скрипторий», 2003 г., 2009. – 80с.
28. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятие физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. – М.: Пять за знания. 2007. – 112 с.
29. Кудрявцев В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.: Линко – Прес, 2000. – 296 с.
30. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 192 с.
31. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 192 с.

32. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 192 с.

33. Физкультминутки (картотека)

34. Комплексы дыхательных упражнений и комплексы общеразвивающих упражнений. (картотека)

35. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. (картотека)

36. Конспекты НОД по ФЗОЖ (на электронном носителе)

37. Подвижные игры (картотека)

3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

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

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать

физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Детский сад оборудован следующим спортивным инвентарем:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 3 шт.
- Гимнастические стенки – 1 шт.
- Мешочки для метания - 10 шт.
- Флажки разноцветные – 10 шт.
- Мячи резиновые – 10 шт.
- Комплект мячей-массажеров - 25 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики – 18 шт.
- Мяч футбольный – 1 шт.
- Мяч баскетбольный – 8 шт.
- Сухой бассейн для зала с комплектом шаров – 1 шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
- Обручи разные – 56 шт.

- Велотренажер – 1 шт.
- Батут – 2 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
- Ключка с шайбой (комплект) – 3 шт
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Лыжи пластиковые – 19 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – 6 шт.
- Свисток судейский – 2 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Набор колец с лентой – 57 шт.
- Скакалки – 32 шт.
- Кегли – 4 набора
- Боксерский набор – 2 шт.
- Палки гимнастические – 46 шт.
- Гантели пластмассовые – 49 шт.
- Диск здоровья металлический – 3 шт.
- Лыжи пластмассовые – 7 шт.
- Санки детские – 3 шт.
- Лыжи детские деревянные – 42 шт.
- Массажеры деревянные – 24 шт.
- Бумеранг – 3шт.
- Самокат – 3шт.
- Диск «Здоровья» - 6шт.
- Кубики пластмассовые разные – 68 шт.

- Массажные дорожки – 3 шт.

- Ходунки – 2шт.

-Комплект вертикальных стоек – 2 шт.

-Конструктор напольный « Змейка» - 2шт.