

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

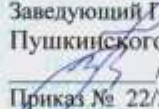
ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБДОУ детский сад № 8 Пушкинского района
Санкт - Петербурга
Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам зав по УВР  /Н.Е.Бесфамильная/

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 8
Пушкинского района Санкт-Петербурга
 / И.Н.Никифорова/
Приказ № 22/2-ОД от 01.09.2016 г.

**Рабочая программа по физической культуре
на 2016-2017 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Галкина Ольга Георгиевна

Санкт-Петербург
2016 год

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы

1.1	Пояснительная записка.	3
1.1.1	Цель рабочей программы.	4
1.1.2	Задачи физического развития.	4
1.1.3	Принципы и подходы к построению рабочей программы.	4
1.1.4	Структура рабочей программы.	6
1.2	Особенности организации режимных моментов.	7
1.3	Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание.	9

Часть программы формируемая участниками образовательных отношений

1.5	Значимые для разработки рабочей программы характеристики.	14
1.5.1	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.	14
1.6	Планируемые результаты освоения рабочей программы.	18
1.7	Целевые ориентиры.	19
1.8	Особенности организации педагогической диагностики.	21

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы

2.1	Образовательная область «Физическое развитие».	22
-----	--	----

Часть программы формируемая участниками образовательных отношений

2.2	Содержание образовательной области «Физическое развитие».	44
2.3	Взаимодействие с семьями воспитанников.	47
2.3.1	Тематический клуб «Мы вместе».	48

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1	Условия для реализации рабочей программы.	51
3.2	Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.	52
3.3	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».	57
3.4	Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.	61
3.4.1	Выбор тестов для определения физическое подготовленности дошкольников.	62
3.4.2	Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей.	63

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы.

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога. Рабочая программа по физическому воспитанию, разработана на основе Образовательной Программы Дошкольного Образования (далее ОП ДО) ГБДОУ детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга и ФГОС ДО. Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей, возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Рабочая программа реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» (вступил в силу 01.09.2013г.).
2. Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013г., № 28564).
4. Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013г. №662 « Об осуществлении мониторинга системы образования»,
5. Приказ министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. 31014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013, №30038).
6. Приказ министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка само обследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).
7. Устав образовательной организации.
8. Конвенция ООН о правах ребенка, 1980г.
9. Конституция РФ от 12.12.1993. (с изм. и доп.).
10. Федеральным законом от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (с изм. и доп.).
11. Комментарий к ФГОС ДО от 28.02.2014 г. № 08-249.
12. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 02.06.1998г. № 89/34 –
- 13 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий».
14. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения».
15. Концепция дошкольного воспитания, 16 июня 1989г. № 7/1.

16. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях - СанПиН 2.4.1. 3049-13 №26 от 15.05.2013г.
17. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) утверждена ФКС по общему образованию МО РФ 17 июня 2003 года.
18. Закон Санкт-Петербурга от 26 июня 2013года «Об образовании в Санкт-Петербурге».
19. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга «Петербургская школа 2020».

1.1.1 Цель рабочей программы:

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста

1.1.2 Задачи физического развития:

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.1.3 Принципы и подходы к построению рабочей программы.

1. Принцип развивающего образования - обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.
3. Принцип полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДООУ и семей воспитанников.
4. Принцип системности и непрерывности:
 - полноценное проживание ребенком всех этапов детства,

- наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий в ДООУ,
 - взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДООУ.
5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.
6. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

Формирование рабочей программы основано на следующих подходах:

1. **Самоценность детства** – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.
2. **Субъектно-деятельностный подход** заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:
 - активность и избирательная направленность;
 - инициативность;
 - свобода выбора;
 - самостоятельность;
 - коммуникативность;
 - творчество.

3. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

4. Системно-деятельностные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

1.1.4 Структура рабочей программы.

Выделено три раздела: целевой, содержательный и организационный. Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса во всех возрастных группах дошкольного возраста. Дана характеристика особенностей физического развития детей во всех возрастных группах и планируемых результатов освоения. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в дошкольном возрасте и по образовательной области физическое развитие. Описаны особенности организации педагогической диагностики. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания; представлены двигательные режимы дня в каждом дошкольном возрасте, планы спортивных праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Содержание рабочей программы охватывает следующие образовательные области:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- с родителями,
- с педагогами ДОУ.

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 занятие на улице проводится в нетрадиционной форме.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдыха.

1.2 Особенности организации режимных моментов.

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим — это организация жизни и деятельности детей ГБДОУ в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

В отдельных случаях допускается посещение детей по индивидуальному графику, согласованное между заведующим ГБДОУ и родителями (законными представителями), определенным в договоре.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие ребенка-дошкольника является двигательная активность (далее ДА). Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и самостоятельную деятельность, в которой четко прослеживаются локомоторные действия детей.

В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в ДОУ разработана рациональная модель двигательной активности.

При разработке модели ДА учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;

- рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- оптимизация ДА за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Режим двигательной активности ГБДОУ детского сада № 8

	Формы работы	II Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
1.	Физкультурное занятие в зале (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
2.	Занятие в бассейне (1 раз в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3.	Музыкальное занятие (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
4.	Обучение спортивным играм и упражнениям на прогулке (2 р. в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
5.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
6.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на утренней и вечерней прогулках)	по 15-20 минут	по 20-25 минут	по 25-30 минут	по 30-40 минут
7.	Физкультминутка (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-5 минут	3-5 минут
8.	Динамическая перемена (ежедневно)	8- 10 минут	10 минут	10-12 минут	10-12 минут
9.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений (ежедневно во время вечерней прогулки)	8-10 минут	10 минут	10-12 минут	12 минут
10	Корректирующая гимнастика в постели (ежедневно)	4 минуты	4 минуты	5 минут	5 минут
11	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно)	6-7 минут	7-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
12	Ходьба по массажным дорожкам (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-4 минуты	4 минуты

13	Самостоятельная двигательная, игровая деятельность детей (ежедневно)	2 раза: Утром по 15-20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20-25 минут и вечером 25 минут	2 раза: Утром по 25 минут и вечером 30 минут
14	Оздоровительный бег (ежедневно)	1-5 минут	3-8 минут	5-10 минут	7-12 минут

1.3 Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание.

Деятельность ГБДОУ строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

- Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду;
- Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия;
- Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ГБДОУ являются:

1. Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
2. Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
3. Организация сбалансированного питания воспитанников.
4. Формирование ценности здорового образа жизни.
5. Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

В ГБДОУ разработаны и используются:

- Система физкультурно-оздоровительных мероприятий и система закаливающих мероприятий. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
- Комплексы оздоровительных мероприятий разработаны с учётом возрастных особенностей детей, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные, коррекционные, медикаментозные, физиотерапевтические мероприятия и закаливающие процедуры. Оздоровительными мероприятиями для часто болеющих детей в условиях ДОУ являются: щадящий режим; рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы; витаминотерапия.

- Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные ванны. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Система закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	15	15
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			
		с учетом погодных условий			

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

Примерная модель двигательного режима в ДОУ

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут.
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин.
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, вовремя, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений.
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 минут.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.

11.	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала).
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе или в зале совместно со сверстниками одной-двух групп.
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада.
14.	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.
15.	Игры - соревнования между возрастными группами	1 раз в год, длительность - не более 30 мин
16.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25-30 минут.
17.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
18.	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

Структура физкультурных 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.

Формы организации:

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу

корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;
- челночный бег 5Х6 м;
- прыжки в длину с места;
- бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- метание мяча на дальность (удобной рукой);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;

Принципы организации занятий:

- **Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- **Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- **Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

1.5 Значимые для разработки рабочей программы характеристики.

1.5.1 Возрастные особенности психофизического развития детей воспитывающихся в образовательном учреждении.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

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

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

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

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

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

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

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

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

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

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

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

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

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

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 11 группах, которые посещают 286 детей в возрасте от 2 до 7 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

№	Группа	Возраст	Количество детей	Мальчиков	Девочек	Группа здоровья
1.	2 младшая группа № 6 «Ладушки»	3-4	27	19	8	I – 6 чел. II – 19 чел. III – 3 чел.
2.	2 младшая группа № 8 «Нескучайки»	3-4	30	18	12	I – 6 чел. II – 18 чел. III – 6 чел.
3.	Средняя группа № 3 «Очаровашки»	4-5	30	12	18	I – 10 чел. II – 15 чел. III – 5 чел.
4.	Средняя группа № 4 «Фантазеры»	4-5	31	13	18	I – 7 чел. II – 16 чел. III – 8 чел.
5.	Старшая группа № 9 «Пчелки»	4-5	21	11	10	I – 9 чел. II – 11 чел. III – 1 чел.
6.	Старшая группа № 10 «Теремок»	4-5	20	10	10	I – 4 чел. II – 13 чел. III – 3 чел.
7.	Старшая группа № 5 «Винни-Пух»	5-6	30	15	15	I – 9 чел. II – 19 чел. III – 3 чел.
8.	Речевая старшая группа № 7 «АБВГдейки»	5-7	10	9	1	I – 1 чел. II – 6 чел. III – 4 чел.
9.	Подготовительная группа № 13 «Осьминожки»	6-7	30	15	15	I – 4 чел. II – 23 чел. III – 3 чел.
10.	Подготовительная группа № 14 «Семицветик»	5-7	30	12	18	I – 7 чел. II – 19 чел. III – 4 чел.

11.	Речевая подготовительная группа №15 «Солнечные лучики»	6-7	14	8	6	I – 0 чел. II – 12 чел. III – 2 чел.
-----	--	-----	----	---	---	--

Задача педагогов грамотно конструировать образовательный процесс, согласовывая и интегрируя различные виды детской деятельности. Привлекать родителей к активному участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях и соблюдению здорового образа жизни.

1.6 Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных). У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности (ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

-двигательные умения и навыки.

-двигательно-экспрессивные способности и навыки.

-навыки здорового образа жизни.

К концу года дети могут:

Вторая младшая группа:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.

- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

Старшая группа:

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

Подготовительная группа:

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

1.7 Целевые ориентиры.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей., проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.
 - Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

1.8 Особенности организации педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика проводится по методике, описанной в методическом пособии «Педагогическая диагностика в условиях реализации ФГОС ДО» Е.А.Петрова, Г.Г. Козлова, СПб 2016.

Педагогическая диагностика направлена на определение зоны актуального и ближайшего развития дошкольников с целью дальнейшей индивидуализации образования и оптимизации работы группы.

Методика диагностики выявляет возможности детей по пяти образовательным областям:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

В начале учебного года в течение первых двух - трех недель и в конце учебного года педагог проводит педагогическое наблюдение за детьми в различных формах деятельности:

- в организованной игре;
- в непосредственной образовательной деятельности;
- в досуговой деятельности.

В ходе педагогического наблюдения внимание обращается на индивидуальные особенности детей.

По итогам сопоставления индивидуальных профилей дошкольников воспитатель заполняет профиль развития воспитанников группы, на котором могут быть отражены:

-особенности, характерные для группы в целом;

-особенности отдельных мини-групп, если они проявились по результатам диагностики;

-индивидуальные особенности ребенка, который по своим проявлениям значительно отличается от группы детей и поэтому требует разработки индивидуального образовательного маршрута. Профиль позволяет наглядно представить особенности развития воспитанников конкретной группы, что является основанием для дальнейшего формулирования образовательных целей, задач, отбора содержания, форм, методов, при

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть программы.

2.1 Образовательная область «Физическое развитие».

ФГОС ДО, определяет цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях дошкольного учреждения. Их можно дифференцировать на два тематических модуля «Здоровье» и «Физическая культура».

Младшая группа (3 - 4 года).

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей.

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
Закреплять умение ползать.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.
- Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.
- Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.
- Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.
- Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Подвижные игры.

- Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.
- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

Средняя группа (4 - 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп,
- ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).
- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);

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

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 (шири-на 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), в рассыпную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медлен-ном темпе в течение 1–1,5 минуты.
- Бег на расстояние 40–60 м со сред-ней 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.

Катание на велосипеде.

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

Плавание.

- Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.

- Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз.
- Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.
- Пытаться плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».
- Гидроаэробика: Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

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 булавку», «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.

Старшая группы (5 - 6 лет).

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; в теплый период кататься на 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 разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение 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, врассыпную, с препятствиями.
- Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе,
- Бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой;
- Челночный бег 3 раза по 10 м.
- Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды).
- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.
- Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

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

- Катать друг друга на санках,

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега.

Катание на велосипеде и самокате.

- Самостоятельно кататься на двух-колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.
- Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
- **Плавание.**
- Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде.
- Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду.
- Плавать произвольным способом.
- Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».
- Гидроаэробика: Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

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;
- Закачивать мяч в лунки, ворота;
- Передавать ногой друг другу в парах.

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

- Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении,
- Закачивать ее в ворота.
- Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет).

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. При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. 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 (бедр),
- 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 колени, 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),
- Метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Скольжение.

- Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при-сев, на одной ноге, с поворотом.
- Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате.

- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.
- Свободно кататься на самокате.
- Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание.

- Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд).
- Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.
- Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз).
- Передвигаться по дну водоема на руках.
- Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.
- Разучивать движения руками.
- Попытаться плавать без поддержки.
- Проплыть произвольным стилем 10–15 м.
- Выполнять разнообразные упражнения в воде.
- Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.
- Гидроаэробика: Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры.

Городки.

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

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

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

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

Бадминтон.

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

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».

2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие».

Раздел программы	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
Построения и перестроения	Построения в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроения в колонну по два, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом	Построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроения в колонну по два, по трое; равнение по ориентирам, размыкание и смыкание, повороты направо, налево, кругом.	Построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроения в колонну по два, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге, размыкание и смыкание, повороты направо, налево, кругом переступанием,	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроения в колонну по два, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; равнение в шеренге, круге, размыкание и смыкание приставным шагом,
Ходьба	Обычная, на носках, с высоким подниманием колена, врассыпную, по прямой дорожке	В разных направлениях, на носках, с высоким подниманием колена, приставным шагом в сторону, змейкой (между предметами)	Обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, прямо, боком.	Обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с остановкой по середине и перешагиванием через предметы, по наклонной доске, прямо, боком.
Бег	Обычный, На носках, В колонне по одному, В разных направлениях, С выполнением задания	Обычный, На носках, С высоким подниманием колен, змейкой, с изменением темпа, со сменой ведущего, непрерывный бег 1-1,5 мин, челночный бег.	Обычный, На носках, С высоким подниманием колена, змейкой, врассыпную, с препятствиями, со сменой ведущего, непрерывный бег 1,5-2 мин, челночный бег, бег на скорость	Обычный, На носках, С высоким подниманием колена, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, с препятствиями, со изменением направления, ведущего, непрерывный бег 2-3 мин, челночный бег, бег на скорость.

Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.	Упражнения для кистей рук и плечевого пояса, Упражнения для туловища, Упражнения для ног.
Равновесие	Ходьба по извилистой дорожке, между предметами, через препятствия h=10-15 см	Ходьба по линии, по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз, кружение в обе стороны.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая предметы, ходьба по прямой и извилистой дорожке с мешочком на голове, кружение парами, держась за руки.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая предметы, ходьба по прямой и извилистой дорожке с мешочком на голове, кружение с закрытыми глазами.
Прыжки	На двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, с высоты h=15-20 см, в длину с места, через линии, шнур, предметы h=5 см	На двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом кругом, с высоты h=20-25 см, в длину с места, через линии, шнур, предметы h= 5 -10 см, прыжки с короткой скакалкой.	На двух ногах на месте, разными способами, продвигаясь вперед, на одной ноге, в высоту с места, с разбега, с высоты h=30 см, в длину с места, через короткую скакалку.	На двух ногах на месте, с продвижением вперед, разными способами, на одной ноге на месте, с продвижением, в высоту с места, с разбега, с высоты h=40 см, в длину с места, с разбега, через короткую и длинную скакалку.
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча друг другу, между предметами, Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, ловля мяча брошенного взрослым, бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд)	Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю правой и левой рукой. Метание на дальность, в	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных и.п., различными способами, отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой, с продвижением, метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, с хлопками, поворотами, перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных и.п., различными способами, отбивание мяча о землю на месте и в движении правой и левой рукой, метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, метание в движущуюся цель.

		горизонтальную и вертикальную цель.		
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, подлезание под препятствие (h=50 см), пролезание в обруч, лазанье по гимнастической стенке (h=1,5 м)	Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по гимнастической скамейке на животе, подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком, пролезание в обруч, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой), использование перекрестного и одноименного движения рук и ног.
Подвижные игры	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, народные игры	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры	С бегом, с прыжками, с ползанием и лазаньем, с метанием и ловлей, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры
Спортивные игры и упражнения	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде, самокате, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея	Катание на санках, скольжение, катание на велосипеде, самокате, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея, элементы настольного тенниса.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Одним из важных условий реализации основной образовательной программы ДООУ является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.



2.3.1 Тематический клуб «Мы вместе».

В рамках сотрудничества в ДООУ был создан детско-родительский клуб «Мы вместе», где дети вместе со своими родителями имеют возможность заниматься физической культурой.

Общие положения.

1. Настоящее Положение разработано специалистами ГБДОУ № 8 (инструкторами по физической культуре Галкиной О.Г., Тетянчук О.Г.) совместно с родителями воспитанников.
2. Настоящее Положение определяет организационно-методическую основу деятельности клуба для родителей «Мы вместе».
3. Отношения между ГБДОУ детский сад № 8 (далее ДООУ) и Клубом «Мы вместе» регламентируются Положением о Клубе «Мы вместе», которым определяются права и обязанности сторон.
4. Правовой стороной деятельности клуба являются:
 - Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Устав ГБДОУ № 8;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Минобрнауки России от 7.10.2013 № 1155.
5. В состав клуба входят участники оздоровительного и образовательного процессов, родители (законные представители воспитанников) и другие лица, заинтересованные в совершенствовании деятельности и развитии дошкольного учреждения.
6. Срок действия Положения не ограничен. Положение действует до принятия нового.

Цель: Создание системы личностно-ориентированного взаимодействия детей и взрослых через организацию единого образовательного пространства в ДООУ и семье.

Задачи:

1. Обеспечение физического, психического и эмоционального благополучия семьи.
2. Создать систему взаимодействия с семьей в процессе воспитания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе реализации принципа открытости ДООУ.
3. Реализовать единство требований по воспитанию детей, используя различные формы работы с семьей.
4. Воспитывать физически развитого, жизнерадостного ребенка, путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни в условиях совместной работы семьи и детского сада.
5. Содействовать просвещению родителей по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Обогащать родителей и детей новым опытом ощущения и взаимодействия во время совместных занятий в физкультурном зале.
7. Способствовать созданию атмосферы радости и веселия, доверительности и защищенности.
8. Обогащать ребенка ощущением своей двигательной успешности, а также удовлетворенности от своей способности активно помочь родителю.

9. Расширять опыт родителей вербального и невербального взаимодействия с ребенком, умения открыто и искренне выражать свои чувства (хвалить, благодарить, обнимать, целовать ребенка и т.д.).
10. Содействовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.
11. Ознакомить родителей с детскими подвижными играми.
12. Коррекция и профилактика плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий организации эффективного воспитательного процесса в ДОО. Для того чтобы родители стали активными помощниками педагогов, необходимо вовлечь их в жизнь детского сада. Клуб – наиболее подходящая для этого форма работы, позволяющая установить эффективное и целенаправленное взаимодействие детского сада и родителей.

В основе взаимодействия детского сада и семьи лежит принцип открытости ДОО обществу, дающий возможность обоснования знакомства родителей с программами и условиями организации образовательного процесса в ДОО, а также адаптации программного материала для родителей.

При этом условиями гармонизации отношений педагога и родителей служат следующие принципы работы педагога с семьей:

- Соблюдение прав и свобод ребенка;
- Тактичность и соблюдение прав родителей на осуществление ведущей роли в воспитании и образовании ребенка;
- Правильная оценка достоверности информации, полученной в процессе исследования семьи;
- Понимание неизбежной субъективности точки зрения педагога;
- Учет запросов родителей в планировании и осуществлении педагогической деятельности.

Законы клуба:

- Здесь принимают активное участие искренние и надежные люди – заботливые родители.
- Ради любви ребенка к родителям учимся любить его и постоянно работать над собой.
- Каждый, независимо от возраста имеет свою точку зрения.
- Главная оценка в жизни человека – это самооценка.
- Учимся слушать и слышать друг друга в Клубе, дома, на улице.
- Приумножаем любовь в мире: учим любить себя, детей, ценить семью.

Организация деятельности детско-родительского клуба:

- Деятельность Клуба осуществляется в соответствии с годовым планом ДОО, встречи проходят в физкультурном зале ДОО 1 раз в месяц, поочередно для параллельных дошкольных групп (подготовительные, старшие, средние, младшие группы).
- Непосредственное руководство детско-родительским клубом осуществляют руководители Клуба – инструкторы по физической культуре.
- Специалисты детско-родительского клуба ведут планирование и учет его деятельности с учетом индивидуальных и групповых запросов родителей и воспитанников ДОО, а также в соответствии с современными методическими требованиями.

Формы организации детско-родительского клуба:

- Индивидуальное консультирование родителей.
- Физкультурно-досуговая совместная деятельность.
- Презентации и просвещение по здоровому жизни, олимпийскому движению.

Права и обязанности участников Клуба:

1. Участники Клуба имеют право:
 - на получение квалифицированной консультативной помощи по вопросам физического воспитания ребенка;
 - получение практической помощи в организации подвижных игр, физкультурно-спортивных занятий с детьми дома;
 - высказывание собственного мнения и обмен опытом семейного воспитания детей.
2. ДООУ (в лице руководителей) имеет право:
 - изучать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
 - вносить коррективы в план работы Клуба в зависимости от возникающих проблем, интересов и поступающих запросов родителей.
3. Родители обязаны соблюдать нормы эстетического поведения и правила поведения на занятиях клуба.
4. ДООУ обязано:
 - предоставлять квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по вопросам физического развития;
 - соблюдать нормы педагогической этики.

Правила поведения на занятиях клуба:

1. На протяжении всего занятия выступать в разных ролях – партнера, помощника и тренера.
2. Контролировать поведение своего ребенка без замечаний и сравнений с другими детьми.
3. Принимать ребенка таким, каким он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков.
4. Быть естественными, открытыми, раскрепощенными.
5. Выполняя упражнения вместе с детьми, взрослые должны обратить внимание на правила безопасности:
 - ребенка не следует держать только за кисти, так как костный и связочно-мышечный аппарат детского запястья еще не достаточно сформулирован и легко может травмирован;
 - лучше ребенка держать за предплечья или бедра;
 - при выполнении акробатических упражнений следует предохранять позвоночник от неправильного прогиба, а голову – от удара или неправильного поворота;
 - каждый раз надо исходить из реальных возможностей ребенка выполнить данное упражнение;
 - с целью профилактики растяжений связок и мышц при прыжках и беге, на игровых занятиях в помещении желательно постелить ковер, а все предметы, о которые можно удариться при ходьбе и беге должны быть убраны.

На таких занятиях происходит эмоциональное сближение детей и родителей путем телесного контакта, осуществляемого в совместной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Условия для реализации рабочей программы.

Внешние условия.

ГБДОУ детский сад № 8 расположен в жилом массиве, вдали от промышленных предприятий и трассы, в живописном историческом месте, экологически чистой зеленой зоне, вблизи Государственного Музея-заповедника «Царское Село», трёх городских парков: Екатерининского, Александровского и Баболовского парков, в 8 федеральном квартале г. Пушкина, построенном для семей военнослужащих по президентской программе 15+15 в 2008 году.

Имеет возможность сотрудничества с социокультурной инфраструктурой города: граничит с ГОУ СОШ №335, в шаговой доступности от детской библиотеки, Екатерининского парка и Дворца, Софийского Собора.

Тесно сотрудничает с организацией спортивно-оздоровительной направленности - детско-юношеской спортивной школой, а также Пушкинским Домом культуры.

Внутренние условия.

Материально-технические условия.

- Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием
- Бассейн
- Спортивная площадка

Общая площадь спортивного зала составляет 102,6 кв.м. (18 м в длину и 5,7 м в ширину) Зал имеет паркетное покрытие, сверху которого постелено ковровое покрытие. Окна зала защищены сеткой, натянутой на каркасные рамки. На осветительных приборах также защитные решетки. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть физкультурные уголки, оборудованные спортивным инвентарем

На территории расположены 10 отдельных игровых участков для 13 групп, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей, имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием.

В детском саду имеется бассейн, площадь зеркала воды составляет 21 кв.м. (чаша 7 м в длину и 3 м в ширину). К бассейну примыкают две раздевалки, оборудованные душевыми кабинами.

В качестве методического сопровождения целостной предметно-развивающей среды в ДОУ подобран комплект нормативной правовой литературы.

3.2 Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.

Вид помещений	Оснащение	Количество (штуки)
Спортивный зал	Оборудование для обучения основным видам движений	
	Гимнастическая стенка	5
	Бревно гимнастическое	1
	Доска гладкая, приставная	1
	Дорожка-балансир (лестница веревочная каркасная напольная)	2
	Дорожка - змейка	2
	Дорожка-мат (складной мат)	2
	Тоннель	2
	Канат для лазанья без консоли для крепления	1
	Кольцеброс (набор)	4
	Лестница веревочная (без консоли для крепления)	1
	Скамейка гимнастическая	6
	Набор мягких элементов полифункциональный, игровой «Радуга» (24 элемента, для 11 фигур)	1
	Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку	2
	Щит для метания в цель	4
	Мат большой	20
	Мячи большие (230 мм)	25
	Мяч, диаметр 170 мм	24
	Мячи средние (100 мм)	25
	Набор для тренировки прыжков «Кузнечик», 12 опор, гимнастические палки 6 шт.	1
	Стойки баскетбольные на колесиках	2
	Коврик «Гофр» со следочками (Альма)	3
	Сенсорная тропа с 7 съёмными элементами с разными наполнителями (Альма)	2
	Коврик «Топ-топ» с 12 таблетками (Альма)	1
	Коврик со следами ступней и ладоней	1
	Брус «Пройди – не упади»	2
Бум с изменяющимся направлением и высотой	1	
Доска ребристая массажная	1	

	Набор мягких модулей «Частокол»	1	
	Ворота футбольные	2	
Спортивный зал	Стойки для прыжков в высоту	1	
	Мяч баскетбольный	10	
	Мяч волейбольный	2	
	Мяч футбольный	2	
	Мяч Метбол № 1 цветной (1 кг)	22	
	Мешочек с песком	31	
	Скакалка	25	
	Игровая дорожка (из 8 брусков, соединенных двумя лентами)	2	
	Коврик массажный от плоскостопия (8 элементов)	2	
	Набор мягких модулей «Горка»	2	
	Пуфы	3	
	Набор мягких модулей «Через вал»	2	
	Игровая дорожка на тактильные ощущения (7 разных покрытий поверхности ящиков)	1	
	Тренажерное оборудование		
		Мини-батут с защитными протекторами каркаса	1
		Беговая дорожка	2
		Сухой бассейн с шариками	1
		Стол теннисный, складной	1
		Диск «Здоровье»	5
		Комплекс спортивно-гимнастический	1
		Велотренажер ременной	1
		Велотренажер детский	2
		Тренажер «Бегущая по волнам»	2
	Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений		
		Степ-платформа	23
		Мяч – фитбол, массажный. синий диаметр 75 см	2
		Мяч - фитбол красный диаметр 65 см	2
		Мяч - фитбол массажный, диаметр 55 см	5
		Мяч – фитбол, диаметр 45 см	5
		Мяч – фитбол «Прыгун» с ручками, диаметр 50 см	15
		Игрушка «Зебра надувная»	5

Вид помещений	Игрушка «Далматинец надувной»	5	
	Игрушка «Пони надувной»	5	
	Гантели детские, 0,5 кг	20	
	Обруч гимнастический, диаметр 60 см	20	
Спортивный зал	Оснащение	Количество	
	Палка гимнастическая, короткая, длина 75 см	25	
	Мяч массажный круглый, 7 см	30	
	Валик массажный	10	
	Ролик массажный	10	
	Кольцо массажное	30	
	Колесо для отжима/двойное	7	
	Эспандер - восьмерка	22	
	Инвентарь для подвижных игр		
	Игра Парашют	2	
	Набор для бадминтона	15	
	Игрушка «Ходунки» пластмассовые	10	
	Кегли пластмассовые	15	
	Городки пластмассовые (набор)	15	
	Тарелка летающая	30	
	Сенсорный мяч, диаметр 75 см	2	
	Кегли (набор)	5	
	Напольная лента «Гусеница» (Альма)	2	
	Оборудование, сделанное своими руками		
	Мешочки с горохом	20	
	Мячики из дерматина с колокольчиком	10	
	Ленточки на кольцах	35	
	Флажки на палочке	40	
	Полуцилиндры для перешагивания и перепрыгивания	15	
	Гимнастические ленты	10	
	Игра «Накорми рыбку»	1	
Парашют сине-голубой	1		

	Игра «Удочка»	1	
	Игра «Поймай стрекозу»	1	
	Дорожка-лесенка для перешагивания и прыжков	2	
	Султанчики	40	
	Игра «Собери бусы»	40	
	Игра «Моталочки» (Рыбки., Якорь)	4	
Вид помещений	Оснащение	Количество (штуки)	
Спортивный зал	Коврик для прыжков в длину с места	2	
	Коврик для метания мяча в цель	4	
	Серсо	40	
	Маски из картона на резинке	6	
	Оборудование «ТИСА» - тренажерно-информационная система		
	Универсальный многофункциональный тренажер с ММПБКП	2	
	Жесткий модуль «ТИСА» с ММПБКП	4	
	Вестибулоплатформа с ММПБКП	4	
	Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм «ТИСА» с ММПБКП	2	
	Гибкий малый модуль «ТИСА» - вибродорожка массажная с ММПБКП	4	
	Гибкий большой модуль «ТИСА» - вибродорожка массажная с ММПБКП	2	
Бассейн	Шест спасательный и для обучения плаванию, с крючком, алюминиевый, с пластиковым покрытием	2	
	Плавающие игровые фигуры-плотики в виде зверей (утка, медведь, рыба)	10	
	Плотик плавающий в форме «восьмерки»	5	
	Горка пластиковая свobodнoстоящая	1	
	Жилет для обучения плаванию и спасанию на воде	10	
	Нарукавники для обучения плаванию с регулировкой	20	
	Доска для плавания	20	
	Фен напольный для сушки волос в комплекте с креслом	3	
	Дорожка разделительная	1	
	Игрушка с изменяемой плавучестью - звери	4	
	Набор «Слалом-арки»	2	

	Набор «Слалом-кольца»	2	
	Набор игрушек брызгалок	1	
	Набор игрушек прилипал	2	
	Набор тонущих подводных палочек	2	
	Нудлс, 160 см	16	
	Плотик-кресло индивидуальный	7	
	Плотик – островок	2	
	Оборудование, сделанное своими руками		
	Бутылочки - брызгалки «Лилии» большие	10	
	Бутылочки - брызгалки «Лилии» малые	6	
	Маска лягушки	10	
	Эспандера из резинки и шариков	10	
	Разделительная дорожка, 3 м	1	
	Цветочки из бутылок для обучения правильному дыханию	10	
	«Мини-аквариумы» из бутылок для преодоления водобоязни	12	
	Спортивная площадка		
Улица	Бревно - балансир	1	
	Спортивный комплекс	1	
	Мишени	2	
	Баскетбольное кольцо		
	Групповые участки		
	Спортивный комплекс	1	

3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».

1. **Аверина И.В.** Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: Айрис – Пресс, 2008.
2. **Агеева И.Д.** 500 олимпийских загадок для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
3. **Анисимова Г.И.** Новые песенки для занятий в логопедическом детском саду. – СПб: Каро, 2008.
4. **Анисимова Т.Г., Ульянова С.А.** под редакцией Р.А. Ереминой. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. **Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф.** Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
6. **Антонова Ю.** Азбука развития. Уроки здоровья. Спортивные игры для детей и взрослых. – М.: Рипол Классик Дом XXI, 2006.
7. **Антонова Ю.** Учимся играючи. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М.: Рипол классик дом XXI век, 2007.
8. **Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.** Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2007.
9. **Асташина М.П.** Инструктору физического воспитания в ДОУ/ Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Конспекты занятий. – Волгоград: Издательство Учитель, 2012.
10. **Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М.** Логоритмическая ритмика. Методика работы с дошкольниками, страдающими ОНР. – СПб: Издательство Каро, 2005.
11. **Булгакова Н.Ж.** Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
12. **Буренина А.И.** Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей, издание 2, исправленное и дополненное.- СПб, 2000
13. **Вавилова Е.Н.** Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М.: 2008.
14. **Вареник Е.Н.** Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
15. **Вареник Е.Н.** Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: Творческий центр, 2009.
16. **Галанов А.С.** Игры, которые лечат: для детей от 1 года до 3 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2006 г.
17. **Галанов А.С.** Игры, которые лечат: для детей от 5 до 7 лет.- М.: Педагогическое общество России, 2005.
18. **Галигузова Л.Н. Мещерякова С.Ю.** Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2007.
19. **Гальцова Е.А., Власенко О.П.** Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. – Волгоград: Издательство Учитель 2007.
20. **Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А.** Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос. 1999 г.
21. **Глебова С.В.** Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. - Воронеж ТЦ Учитель, 2006.
22. **Голицина Н.С., Бухарева Е.Е.** Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006
23. **Гришина Г.Н.** Любимые детские игры. – М.: Творческий центр сфера, 1999.
24. **Громова О.Е.** Спортивные игры для детей. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.

25. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. – М.: Русское слово, 2007.
26. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. - СПб: Детство-пресс, 2005.
27. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - Москва, Скрипторий 2009.
28. Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2010.
29. Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2009.
30. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М.: Айрис Пресс, 2006.
31. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
32. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
33. Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Народные праздники в детском саду / для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2008.
34. Зацепина М.Б. Дни воинской славы (патриотическое воспитание дошкольников) для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2008
35. Кареева Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель, 2011.
36. Картушина М.Ю. Модули программы ДОУ. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
37. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
38. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
39. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6. – М.: Творческий центр, 2004.
40. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: Творческий центр, 2004.
41. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 2-3 лет. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
42. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
43. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
44. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
45. Кашагина Е.А. Игры и развлечения. Выпуск 1. Праздники в детском саду. – М.: Астрель, 2006.
46. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб, 2008.
47. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
48. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. – М.: Вако, 2005.
49. Кононова И.В. Сценарии по пожарной безопасности для дошкольников. – М.: Айрис-дидактика, 2007.
50. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
51. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. - М.: Сфера, 2005.
52. Крутецкая В.А. правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб: Литера, 2008.
53. Куаншкалиева Д.Р. Физкультурные праздники для дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 2008

54. **Кузнецова М.Н.** Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для медицинских работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
55. **Кулагина Е.** Физическая культура для детей от 2 до 9 лет (пошаговая техника движений).- Астрень, 2009.
56. **Левина С.А., Тукачева С.И.** Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005.
57. **Левченко А.Н., Матысон В.Ф.** Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007.
58. **Лосева В.С.** Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
59. **Луконина Н., Чадова Л.** Физкультурные праздники в детском саду. 4-е издание. – М.: Айрис-Пресс, 2007.
60. **Майорова Ф.С.** Изучаем дорожную азбуку. Перспективное планирование. Занятия. Досуг (из опыта работы). – М.: Скрипторий 2010.
61. **Мальши, физкульт-привет! / Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста.** - М., 2006.
62. **Мартынова Л.В., Попкова Т.Н.** Игры и развлечения на воде.- М.:2006.
63. **Маханева М.Д., Баранова Г.В.** Фигурное плавание в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2009
64. **Маханева М.Д.** Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Издательство Аркти, 2000.
65. **Маханева М.Д.** Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. – М.: Творческий центр, 2006.
66. **Маханева М.Д.** С физкультурой дружить – здоровыми быть. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
67. **Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.** Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012
68. **Метельская Н.Г.** 100 физкультминуток на логопедических занятиях. – М.: Творческий центр, 2007.
69. **Моргунова О.Н.** Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. - Воронеж: ТЦ учитель, 2005.
70. **Муллаева Н.Б.** Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. – СПб: Детство-Пресс, 2006.
71. **Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М.** Здоровячок (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.
72. **Николаева Н.И.** Школа мяча. – СПб: Детство-Пресс, 2008.
73. **Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л.** Игры, занятия и упражнения с мячами. Обучение, коррекция, профилактика./ Учебно – методическое пособие к программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. – СПб: Издательство Каро, 2010
74. **Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.** Освоение гимнастики на мячах в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 1. - СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
75. **Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.** Гимнастические мячи в психомоторной коррекции дошкольников с речевыми нарушениями (методические рекомендации), часть 2. – СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
76. **Овчинникова Т.С., Потапчук Л.А.** Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
77. **Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.** Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 3. - СПб : ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
78. **Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.** Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
79. **Осокина Т.И.** Как научить ребенка плавать, М.: Просвещение, 1985
80. **Пензулаева Л.И.** ФГТ. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: Издательство Мозаика-синтез, 2012.

81. Пензулаева Л.И. ФГТ. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Издательство Мозаика-синтез, 2012.
82. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,2001.
83. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.
84. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.
85. Планирование в физической культуре дошкольников/Методические рекомендации. – СПб: РГПУ им. Герцена, 2000.
86. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2009.
87. Подольская Е. И. Инструктору физического воспитания ДООУ. Оздоровительная гимнастика (игровые комплексы, занятия, физические упражнения). Первая младшая группа. - Волгоград: Учитель, 2011.
88. Подольская Е.И. Дошкольное воспитание. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Издательство Учитель, 2009.
89. Померанцева И.В., Вилкова Н.В., Семенова Л.К., Терпак Т.А. Спортивно-развивающие занятия, первая младшая группа. Планирование, разработки, рекомендации. – Волгоград: Издательство Учитель, 2008.
90. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001
91. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь 2002
92. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис дидактика, 2007.
93. Прохорова Г.А. Культура здоровья с детства. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Практическое пособие. – М.: Айрис - Пресс, 2009.
94. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2000.
95. Сайкина Е.В., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах. - СПб: изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
96. Сидорова Т.Б. Инструктору физического воспитания в ДООУ. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа. – Волгоград: издательство Учитель, 2011.
97. Силюк Н.А., Дадонova Т.Л. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДООУ. – М.: Айрис пресс, 2006
98. Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни/ Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.: Школьная пресса, 2007.
99. Соченева Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – СПб: Издательство Детство- Пресс, 2006.
100. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. – СПб: Детство – пресс, 2009.
101. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Сфера, 2005.
102. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг - М.: ТЦ сфера, 2010
103. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
104. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
105. Токаева Т.Э. Инструктору физического воспитания в ДООУ. Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет.- Волгоград: Издательство Учитель, 2011.

106. **Утробина К.К.** Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
107. **Утробина К.К.** Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство Гном и Д, 2006.
108. **Филиппова С.О.** Учебное пособие. Физическое воспитание и развитие дошкольников. – М.: Издательский центр Академия, 2007.
109. **Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.** Фитнес-данс. - СПб: Детство-пресс, 2007.
110. **Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.** Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2010
111. **Фисенко М.А.** Физкультура 1 и 2 младшей группы / Разработки занятий (1 часть). – Волгоград: Корифей
112. **Фисенко М.А.** Физкультура 1 и 2 младшей группы / Разработки занятий (2 часть). – Волгоград: Корифей
113. **Фисенко М.А.** Физкультура. Средняя и старшая группы / Разработки занятий . – Волгоград: Корифей
114. **Фисенко М.А.** Физкультура. Подготовительная группа / Разработки занятий . – Волгоград: Корифей
115. **Фомина Н.А., Зайцева Г.А., Игнатьева Е.Н., Чернякина С.С.** Сказочный театр физической культуры. – Волгоград 2004.
116. **Харченко Т.Е.** Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2008.
117. **Харченко Т.Е.** Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Вако, 2005.
118. **Харченко Т.Е.** Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). – СПб. 2009.
119. **Хворостухина С.А.** Праздники в детском саду. – М.: Рипол Классик, 2008.
120. **Шорыгина Т.А.** Беседы о здоровье/ Методическое пособие. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.
121. **Шелухина И.П.** Мальчики и девочки. Дифференционный подход детей к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. – М.: Творческий центр «Сфера», 2008.
122. **Щетинин М.Н.** Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - Москва, Айрис-пресс 2007.

3.4 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» рассматриваются следующие параметры: Владение основными двигательными навыками. (Проводится инструктором по физической культуре).

Оценивается:

- двигательная активность ребенка,
- способность выполнять предлагаемые движения,
- также качество их выполнения;
- степень оказываемой педагогом помощи.

Владение основами культурно-гигиеническими навыками. (Проводится воспитателями групп).

- Определяется уровень сформированности основных культурно-гигиенических навыков (прием пищи, умывание, одевание - раздевание, пользование носовым платком, уход за одеждой);
- Отслеживается качество выполнения гигиенических процедур и степень самостоятельности при их выполнении.
- Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни (ЗОЖ). (Проводится воспитателями групп).

Анализируется когнитивный и поведенческий компоненты представлений о здоровом образе жизни по следующим критериям, выделенным И.М. Новиковой:

- полнота (%),
- осознанность,
- системность,
- инициативность,
- самостоятельность.

3.4.1 Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников.

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

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);

Тесты для определения сформированности двигательных навыков.

- метание на дальность.

Методика определения результатов исследования.

- **1-2 балла - I уровень - низкий** – полная зависимость ребенка от окружающих;
- **3-5 баллов - II уровень – средний** – является достаточным для жизнедеятельности;
- **6-8 баллов - III уровень – высокий** – свидетельствует о формировании и проявлении самостоятельности ребенка;
- **9-10 баллов - IV уровень – очень высокий** – отражает проявление творческих способностей; (может быть достигнут или не достигнут в зависимости от индивидуальных возможностей).

Владение основными двигательными навыками.

Уровень	Баллы	Оценка
1 уровень - низкий	1 балл	Отказывается от выполнения предложенных действий, заданий, проявляет низкую физическую возможность (не может выполнить действия).
	2 балла	Предпринимает отдельные попытки к выполнению заданий, но двигательная активность быстро истощается.
2 уровень - средний	3 балла	Выполняет задания со значительными ошибками, с большим трудом, преимущественно совместно со взрослым, в отдельных случаях по подражанию.
	4 балла	Выполняет требуемый объем движений (бег, ходьба, прыжки и т.д.) однако качество выполнения требует корректировки, действует преимущественно по подражанию, иногда по

		образцу.
	5 баллов	Выполняет предлагаемые движения с некоторыми неточностями, которые исправляет после показа, действует по образцу.
3 уровень - высокий	6 баллов	Выполняет движения по словесной инструкции с большим количеством ошибок, которые исправляет после того как взрослый обратит на них его внимание.
	7 баллов	Выполняет движения по словесной инструкции с некоторыми неточностями, которые исправляет самостоятельно.
	8 баллов	Выполняет требуемые движения по словесной инструкции самостоятельно и без ошибок.
4 уровень – очень высокий	9 баллов	Показывает результаты, превышающие основные возрастные показатели.
	10 баллов	Проявляет творческий подход, активность и высокую внутреннюю мотивацию к выполнению задания.

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование.

Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

3.4.2 Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей.

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.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «бег 10 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке».
2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание мяча на дальность.
3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется 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.

Организация тестирования.

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).
2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:
 - Ходьба разными способами и челночный бег;
 - Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке и прыжок в длину с места;
 - Бег 30 м и метание на дальность;
3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Распределение детей на возрастные группы.

При распределении детей дошкольного возраста мы использовали данные годичных интервалов, приводимые в работе Г.Н. Олонцевой (1987) и используемые в медицине.

Так, к 5 годам относятся дети в возрасте от 4 лет 6 месяцев до 5 лет 5 месяцев и 29 дней (средняя группа);

к 6 годам относятся дети в возрасте от 5 лет 6 месяцев до 6 лет 5 месяцев и 29 дней (старшая группа);

к 7 годам относятся дети в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев и 29 дней (подготовительная группа).

Анализ результатов оценки.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (см. Приложение).

Баллы, набранные ребенком суммируются и делятся на количество тестов, выявляя средний балл каждого ребенка..

Средний балл, равный от 0 до 2 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Средний балл в диапазоне от 3 до 5, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Средний балл, в пределах от 6 до 8 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей».

При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, где средний балл составляет от 9 до 10 баллов, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ. Уровень физического развития ребенка соответствует очень высокому.

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

СЛАЙД 1

Рабочая программа по физической культуре государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Рабочая программа по физическому воспитанию, разработана на основе Образовательной Программы Дошкольного Образования ГБДОУ детского сада № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга и ФГОС ДО.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей, возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Рабочая программа реализуется на русском языке.

СЛАЙД 2

Цель рабочей программы:

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи физического развития:

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Принципы к построению рабочей программы:

1. Принцип развивающего образования.
2. Принцип научной обоснованности и практической применимости.

3. Принцип полноты, необходимости и достаточности.
4. Принцип системности и непрерывности.
5. Принцип интеграции образовательных областей.
6. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса.

СЛАЙД 3

Программа состоит из трех разделов:

- целевой,
- содержательный;
- организационный.

Содержание рабочей программы охватывает следующие образовательные области:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- с родителями,
- с педагогами ДОУ.

СЛАЙД 4



СЛАЙД 5

Тематический детско-родительский клуб «Мы вместе».

Цель: Создание системы личностно-ориентированного взаимодействия детей и взрослых через организацию единого образовательного пространства в ДОУ и семье.

Задачи:

1. Обеспечение физического, психического и эмоционального благополучия семьи.
2. Создать систему взаимодействия с семьей в процессе воспитания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе реализации принципа открытости ДОУ.
3. Реализовать единство требований по воспитанию детей, используя различные формы работы с семьей.
4. Воспитывать физически развитого, жизнерадостного ребенка, путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни в условиях совместной работы семьи и детского сада.
5. Содействовать просвещению родителей по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Обогащать родителей и детей новым опытом ощущения и взаимодействия во время совместных занятий в физкультурном зале.
7. Способствовать созданию атмосферы радости и веселья, доверительности и защищенности.
8. Обогащать ребенка ощущением своей двигательной успешности, а также удовлетворенности от своей способности активно помочь родителю.
9. Расширять опыт родителей вербального и невербального взаимодействия с ребенком, умения открыто и искренне выражать свои чувства (хвалить, благодарить, обнимать, целовать ребенка и т.д.).
10. Содействовать эмоциональному сближению родителя с ребенком.
11. Ознакомить родителей с детскими подвижными играми.
12. Коррекция и профилактика плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.