

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка..............................................................................................................................................................4

1.2. Цели и задачи реализации программы ................................................................................................................................5

1.3. Принципы и подходы к формированию программы ....................................................................................................5

1.4. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования……………………………………………8

1.5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования…………………………………………………...10

1.6. Планируемые результаты освоения программы………………………………………………………………………..12

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет) ……………………………………………………………………………………………..…13

2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5лет)……………………………………………………………………………………………….…14

2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет).............................................................................................................................................15

2.4. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7лет) ……………………………………………………………………………..16

2.5.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений………………………………………………18

2.6. Интеграция образовательных областей .........................................................................................................................32

2.7. Описания форм, способов, методов и средств реализации………………………………………………………….....33

2.8.Психолого – педагогические условия реализации программы.................................................................................35

2.9.Взаимодействие инструктора по физическому развитию с семьями воспитанников................................................36

2.9.1.Взаимодействие инструктора по физическому развитию с педагогами и медицинским персоналом дошкольного отделения……………………………………………………………………………………………………………………..…..37

2.9.2. План спортивно – досуговых мероприятий дошкольного учреждения на 2022-2023 г………………………..…40

2.9.3. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2022-2023 учебный год………………………....41

2.9.4. Перспективное планирование консультаций с педагогами на 2022-2023 год………………………………………42

2.10.Рабочая программа воспитания

2.10.1.Цели и задачи реализации программы………………………………………………………………………………..44

2.10.2. Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО……………………………………………………45

2.10.3. Направления, формы и содержание деятельности…………………………………………………………………..46

2.10.4. Планируемые результаты………………………………………………………………………………………...……….48

2.10.5. Календарный план воспитательной работы…………………………………………………………………………..…57

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Материально – техническое обеспечение программы..................................................................................................58

3.2. Режим работы инструктора по физической культуре…………………………………………………………………..60

3.3. Режим двигательной активности....................................................................................................................................61

3.4.Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни………………………………………….……..62

3.5. Структура занятия по физической культуре в физкультурном зале ……………………………………………….…64

3.6.Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе ……………………………………………………….65

3.7.Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.…………………………………….66

3.8.Методическое обеспечение………………………………………………………………………………………………….67

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана на основе ООП МКДОУ детский сад «Красная шапочка» р.п.Линево, в соответствии с ФГОС ДО и с учётом комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство»: Бабаевой Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцевой О.В. отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г; (ред. от 14.07.2022).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 № 31 "О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155"

(Зарегистрирован 13.02.2019 № 53776)

3.Федеральный закон от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.11.2021 № 29 "О внесении изменений в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 № 15 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (СОVID-19) (Зарегистрирован 12.11.2021 № 65801)

Срок реализации программы – 1 год.

**1.2. Цели и задачи реализации программы:**

**Цель:**

Создать условия для развития физической культуры дошкольников, формировать потребность в здоровом образе жизни, формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности в двигательной активности, способствующей к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы:**

***Принципы построения Программы по ФГОС:***

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество организации с семьей.

***Значимые для разработки реализации программы характеристики***

- системно – деятельностный подход;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

- творческая организация (креативность) образовательного процесса;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Дошкольное учреждение МКДОУ «Красная шапочка» р п Линево функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

**Возрастные особенности детей по возрастам**

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 9 группах, которые посещают детей в возрасте от 1,6 – 7 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группа** | **Возраст** | **Количество детей** |
| 1 | 1-я мл. группа «Белочка» | 2-3 года | 15 |
| 2 | 2-я мл. группа «Дюймовочка» | 3-4 года | 17 |
| 3 | 2-я мл. группа «Лягушонок» | 3-4 года | 12 |
| 4 | Средняя группа «Ягодка» | 4-5 лет | 14 |
| 5 | Старшая группа «Хозяюшка» | 5-6 лет | 15 |
| 6 | Старшая группа «Золушка» | 5-6 лет | 15 |
| 7 | Подготовительная группа «Белоснежка» | 6-7 лет | 12 |
| 8 | Подготовительная группа «Почемучки» | 6-7лет | 18 |
| Итог: | 8 групп |  | 118 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Группа** | **Возраст** | **I Группа здоровья** | **II Группа здоровья** | **III Группа здоровья** |
| 1 | 1-я мл. группа «Белочка» | 2-3 года | 2 | 13 | 0 |
| 2 | 2-я мл. группа «Дюймовочка» | 3-4 года | 10 | 5 | 2 |
| 3 | 2-я мл. группа «Лягушонок» | 4-5 лет | 8 | 4 | 0 |
| 4 | Средняя группа «Ягодка» | 4-5 лет | 7 | 2 | 5 |
| 5 | Старшая группа «Хозяюшка» | 5-6 лет | 10 | 5 | 0 |
| 6 | Старшая группа «Золушка» | 5-6 лет | 0 | 13 | 2 |
| 7 | Подготовительная группа «Белоснежка» | 6-7 лет | 6 | 6 | 0 |
| 8 | Подготовительная группа «Почемучки» | 6-7лет | 11 | 5 | 2 |
| Итог: | 8 групп |  |  |  |  |

**1.4. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования**

**Возрастные особенности психофизического развития детей от 1,6 до 7 лет**

У ребенка с 1,6 до 3 лет темп физического развития замедленный, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания инструктора по ФК или в соответствии с его указаниями. В этом возрасте проводятся два занятия в неделю. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью инструктора ФК по зрительным ориентирам.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

**1.5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.

Причем, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки .

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

**1.6. Планируемые результаты освоения программы**

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

• 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.

• Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, построения речевого высказывания в ситуации общения.

• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

• 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 патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения.

**Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности.**

Реализация программы «Детство» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 1,6 до 4 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

*Физическое развитие*

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**2.2 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5лет)**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей 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. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическое развитие*

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. 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)Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.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.

**2.3 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Физическое развитие*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить 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. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

**2.4 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7лет)**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Физическое развитие*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

**2.5.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Группа раннего возраста (1,6-3 года)**

Основные движения

*Ходьба.* Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

*Бег.* Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из ис ходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

*Подвижные игры*

*С ходьбой и бегом.* «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Пepeшагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

*С ползанием.* «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

*С бросанием и ловлей мяча*. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

*На ориентировку в пpocтpaнстве.* «Где звенит?», «Найди флажок».

*Движение под музыку и пение.* «Поезд», «Заинька», «Флажок».

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Основные движения

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

*Упражнения в равновесии.*Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, 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, врассыпную; 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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

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».

**Средняя группа (от 4 до 5лет)**

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

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

*Ползание, лазанье.*Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

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); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

Подвижные игры

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

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

*С ползанием и лазаньем.*«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.*«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Старшая группа (от 5до 6лет)**

Основные движения

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

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

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

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

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

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

*Групповые упражнения с переходами.*Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 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 игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

*С метанием.*«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

**Подготовительная к школе группа (от 6до 7лет)**

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

*Городки.*Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

*С ползанием и лазаньем.*«Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

**2.6 Интеграция образовательных областей**

Физическое развитие по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**2.7. Описания форм, способов, методов и средств реализации программы**

**Формы работы по образовательной области «Физическое развитие».**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционнаяформа (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. Тренировочнаяформа (повторение и закрепление определенного материала);

3. Игроваяформа (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. Сюжетно-игроваяформа (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия с использованием тренажеров(спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

**Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

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.

**Методы и приемы обучения**

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного 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.

**2.8. Психолого – педагогические условия реализации программы**

Важнейшим условием реализации Программы является создание для ребенка эмоционально комфортной образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физическому развитию должны быть увлекательными.

**Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

***Создание условий для физического развития***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда стимулирует физическую активность детей, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняется я в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

**2.9. Взаимодействие инструктора по физическому развитию с семьями воспитанников**

**Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физическому развитию с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**2.9.1. Взаимодействие инструктора по физическому развитию с педагогами и медицинским персоналом дошкольного отделения**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

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

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Совместно с медицинским работником разработаны рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия включены упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

Осуществляется 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

**Взаимодействие с воспитателями**

Инструктор по физическому развитию должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физическому развитию но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем**

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

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

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

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;

- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**2.9.2. План спортивно – досуговых мероприятий дошкольного учреждения на 2022-2023 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Название** | **Месяц** | **Ответственные** |
| **1** | Спортивные соревнования «Веселые старты» (подготовительные группы). В рамках участия в поселковом конкурсе спортивной направленности (подготовительные группы). | Сентябрь | Педагоги групп, Инструктор по физо |
| **2** | Праздник «День здоровья» (все возрастные группы). | Октябрь | Инструктор по физо |
| **3** | Спортивное развлечение «Праздник лесных зверей» (средние группы). | Ноябрь | Инструктор по физо |
| **4** | Спортивное развлечение с клоуном (2-е младшие группы). | Декабрь | Инструктор по физо |
| **5** | Праздник «Зимние забавы» (все группы, улица). | Январь | Инструктор по физо |
| **6** | Праздник «Папа – гордость моя»» (старшие и подготовительные группы).  Развлечение посвященное 23 февраля «Будущие защитники Отечества» (средние группы). | Февраль | Инструктор по физо  Воспитатели групп |
| **7** | Праздник «Масленица» (все группы, улица). | Март | Инструктор по физо |
| **8** | Праздник «День здоровья». | Апрель |  |
| **9** | Праздник «Королевство волшебных мячей». |  |  |

**2.9.3.План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2022-2023год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Задачи** |
| **Сентябрь** | «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» | Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды |
| **Октябрь** | «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» | Расширять знания  родителей о формировании здоровом образе жизни  Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. |
| **Ноябрь** | «Двигательный режим детей» | Познакомить родителей с особенностями физического развития детей |
| **Декабрь** | «Физическое воспитание ребенка в семье» | Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома |
| **Январь** | «Каким бывает отдых» | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| **Февраль** | «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» | Познакомить родителей с условиями  обеспечения оптимального двигательного режима  для оздоровления и закаливания детей |
| **Март** | «Играем вместе с ребенком» | Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома |
| **Апрель** | «Играем вместе с ребенком на прогулке» | Формирование представлений о здоровом образе жизни |
| **Май** | «Осторожно – Лето»  «Закаливание детей в летний период» | Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период |

**2.9.4. Перспективное планирование консультаций с педагогами на 2022-2023 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Задачи** |
| **Сентябрь** | «Воспитание самостоятельности у дошкольников в процессе физической деятельности» | Воспитание самостоятельности дошкольников |
| **Октябрь** | «Игровой метод проведения занятий по ФК в ДОУ» | Изучение игровых методов в ФК деятельности |
| **Ноябрь** | «Игровые технологии в формировании ЗОЖ» | Знакомство с игровыми технологиями |
| **Декабрь** | «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ» | Знакомство со здоровьесберегающих технологий |
| **Январь** | «Подвижные игры на прогулке» | Изучение подвижных игр |
| **Февраль** | «Методика проведения физкультурных занятий воспитателем в ДОУ» | Изучение методики проведения занятий |
| **Март** | «Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей» | Взаимодействие педагога и инструктора ФК |
| **Апрель** | «Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах» | Изучение проблемы плоскостопия у детей дошкольного возраста |
| **Май** | «Организация и проведение физкультминуток» | Изучение физкультминуток и их проведение |

**2.10.Рабочая программа воспитания**

**2.10.1. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** личностное развитие дошкольников через формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе, овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения.

**Задачи**

Задачи по формированию здорового образа жизни:

• обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

• закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

• укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;

• формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

• организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада

• создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;

• введение оздоровительных традиций в ДОО;

• формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом.

**2.10.2. Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО**

Наш детский сад расположен на окраине рабочего поселка в жилом микрорайоне, рядом находятся Гимназия №1, парк отдых, строится стадион. В шаговой доступности детская библиотека, Дом культуры.

Спортивная площадка и спортивный зал в детском саду оборудованы всем необходимым. Оборудование размещено таким образом, чтобы дети имели возможность подходить к нему с разных сторон, не мешая друг другу. Оборудование и инвентарь, используемые на участке и в помещении, соответствуют правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики, размеры и конструкции оборудования и пособий отвечают анатомо-физиологическим особенностям детей, их возрасту.

Дети и педагоги детского сада ежегодно участвуют во всероссийском мероприятии «Кросс наций». Детский сад участвует в региональном экологическом проекте «Разделяй и сохраняй», в рамках проекта проводятся следующие мероприятия: экскурсии, экологические акции, экологические занятия. Активно участвуем в поселковых спортивных мероприятиях (соревнованиях, конкурсах).

В детском саду традиционно проводятся Дни здоровья, спортивные праздники и развлечения. Во всех возрастных группах проводятся утренние зарядки в т.ч. на свежем воздухе, занятия также проводятся в зале и на свежем воздухе, ежедневно с детьми проводятся закаливающие процедуры. В саду организованы кружки физкультурно-спортивной направленности «Все играют в шашки!», «Все на лыжи», «Ребята туристята».

**2.10.3.** **Направления, формы и содержание деятельности**

Цели и задачи воспитания реализуются *во всех видах деятельности* дошкольника, обозначенных во ФГОС ДО.

В качестве средств реализации цели воспитания выступают основные виды деятельности и культурные практики:

***предметно-целевая***

- учебные занятия по физической культуре.

Это основная форма обучения двигательным навыкам и развития двигательной активности детей. Занятия проводятся три раза в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

Виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;

- подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе;

- оздоровительный бег;

- гимнастика после дневного сна;

- прогулки, походы в соответствии с кружковой работой;

- корригирующая гимнастика в сочетании с сухим массажем.

***культурные практики***

- совместная игра воспитателя и детей, самостоятельные игры детей;

- проектная деятельность;

- привлечение детей к самостоятельному показу упражнений, зарядок, подвижных игр;

- эстафетные игры;

- флешмоб;

- экскурсия.

***свободная инициативная деятельность ребенка***

- посещение тренажерного зала;

-кружковая работа.

Отдельные приемы инновационных технологий широко используются через все виды деятельности:

– развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание;

– дыхательная гимнастика по методике Б.С. Толкачева, массаж и самомассаж;

– занятия на тренажерах;

– воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, кинезиологическая гимнастика.

Проводятся совместные спортивные и нравственно-патриотические мероприятия: с гимназией № 1, детскими садами поселка, с ВПО «Защитник» на базе школы 1 им. Кулиша.

С детьми инвалидами и ОВЗ проводиться работа по адаптированным программам.

**Формы работы по физическому воспитанию:**

**Физкультурные занятия:**

Групповые, подгруппами;

Индивидуальные;

Зарядка;

**Закаливающие процедуры;**

**Физкультминутки;**

**Подвижные игры;**

**Прогулки;**

**Самостоятельная двигательная**

**Деятельность;**

**Физкультурные досуги;**

**Физкультурные праздники;**

**Утренняя гимнастика;**

**2.10.4.** **Планируемые результаты**

 Промежуточные планируемые результаты

**1,6 – 3 года:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-            легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

-            редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-            приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

-            владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

-            охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-            имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-            владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

-            умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

-            умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

-            знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

-            соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

-            энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-            проявляет ловкость в челночном беге;

-            умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-            сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-            может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-            умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;

-            может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

-            принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-            проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-            проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-            проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

-            проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**3 – 5 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-            легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-            редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-            проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

-            имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

-            сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

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

-            имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

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

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

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

-            имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

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

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

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

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

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

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

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

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

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

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

**5 – 6 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-            легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-            редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-            умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

-            имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

-            сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

-            владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*:

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

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

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

-                  имеет представление о правилах ухода за больным.

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

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

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

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

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

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

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

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

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

-умеет кататься на самокате;

-умеет плавать (произвольно);

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

**6 – 7 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-            легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-            редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-            усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

-            правильно пользуется носовым платком и расческой;

-            следит за своим внешним видом;

-            быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

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

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

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

– мягко приземляться;

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

– с разбега (180 см);

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

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

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

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

– метать предметы в движущуюся цель;

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

– плавает произвольно на расстояние 15 м;

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

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

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

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

шеренги после расчета на первый-второй;

-соблюдать интервалы во время передвижения;

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

-следит за правильной осанкой.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

-умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

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

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

**2.10.5.** **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Название мероприятия, события** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** |
| 1 | Народные праздники января | Праздник | Январь |
| 2 | День защитников отечества | Спортивное развлечение | Февраль |
| 3 | День Победы | Праздник | Май |
| 4 | День космонавтики | Спортивное развлечение | Апрель |
| 5 | День России | Праздник | Июнь |
| 6 | День Нептуна | Праздник | Июль |
| 7 | День туриста | Спортивное развлечение | Июль |
| 8 | День здоровья | Праздник | Сентябрь |
| 9 | Юбилей Новосибирской области «Открой Новосибирь-85» | Праздник | Ноябрь |
| 10 | Лыжня России, поселковые лыжные гонки | Соревнования | Декабрь |
| 11 | Участие в сдачи нормативов ГТО дошкольников | Сдача нормативов |  |
| 12 | Участие в поселковых конкурсах и мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности (в течение года) |  | В течение года |

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Материально техническое обеспечение программы**

**Физкультурное оборудование и инвентарь**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном учреждении имеется следующее оборудование:

В спортивном зале –кольцо баскетбольное 2шт; - щит (мишень) для метания в цель навесной 1 шт; гимнастические лестницы – 3 шт; канат ; - скакалки-; - обручи гимнастические; - мячи резиновые различного диаметра; -маленькие пластмассовые мячики, мешочки с грузом 150 гр.; - маты гимнастические 2 шт.; - дуги для подлезания; - гантели ; - гимнастические скамейки 3 шт, волейбольная сетка ,мячи футбольные, коврики для выполнения упражнений лежа, фишки, стойки, музыкальный центр, кегли, модули, пластмассовые кубики ; гимнастические палки, коврики для ползания, ленточки для ОРУ, флажки для ОРУ, эстафетные палочки, набивные мячи; тренажёры.

На улице: - спортивная площадка, баскетбольный щит с кольцом, мишень для метания, дуги для лазания, гимнастические стенки.

**3.2. Режим работы инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Почемучки 9.00**  *(Средняя группа 20 минут)* | **Лягушата 9.25**  *(2 мл. группа)* | **Дюймовочка 9.00**  (Средняя группа 20 минут) | **Лягушата 9.25**  (2 мл. группа) | **Дюймовочка 9.00**  (Средняя группа 20 минут) |
| **Теремок 9.30**  *(Старшая группа 25 минут)* | **Ягодка 9.40**  *(2мл. группа)* | **Почемучки 9.25**  (Средняя группа 20 минут) | **Ягодка 9.40**  (2мл. группа) | **Хозяюшка 9.25**  (подг. Группа) |
| **Белоснежка 10.10**  *(Старшая группа 25 минут)* |  | **Белоснежка 10.00**  (Старшая группа 25 минут) | **Теремок 10.00**  (Старшая группа 25 минут) | **Золушка 10.00**  (Подготовительная группа 30 минут) |
| **Золушка 10.40**  *(Подготовительная группа 30 минут)* | **Золушка**  **(Подготовительная группа 30 минут)** | **Хозяюшка 10.30**  (подг. Группа) |  |  |
|  | **Теремок улица**  ***(Старшая группа 25 минут****)* |  | **Хозяюшка улица**  **(Подготовительная группа 30 минут)** | **Белоснежка**  **(Старшая группа 25 минут)** |

**3.3.Режим двигательной активности детей**

**Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурные занятия | - в помещении | 2 раза в неделю  (15 минут) | 2 раза в неделю (20 минут) | 2 раза в неделю (25 минут) | 2 раза в неделю (30 минут) |
| Физкультурно – оздоровительня работа в режиме дня | - на улице  - утренняя гимнастика   |  | | --- | | - подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | | - ежедневно (5-6 минут)  - ежедневно 2 раза (утром и вечером) (15 минут) | - ежедневно (5-6 минут)  - ежедневно 2 раза (утром и вечером) (20 минут) | 1 раз в неделю (25 минут)  - ежедневно (5-6 минут)  - ежедневно 2 раза (утром и вечером) (25 минут) | 1 раз в неделю (25 неделю)  - ежедневно (5-6 минут)  - ежедневно 2 раза (утром и вечером) (30 минут) |
| Активный отдых | - физкультурный досуг | - 1 раз в месяц (15 минут) | - 1 раз в месяц (20 минут) | - 1 раз в месяц (25 минут) | - 1 раз в месяц (30 минут) |
| Самостоятельная двигательная активность | **-** самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**3.4. Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Оптимизация режима** | | **Организация двигательной деятельности** | **Организация питания** | **Система закаливания** | **Охрана психического здоровья** |
| Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей | Утренняя гимнастика | Питание по 10-ти дневному меню | Утренний прием на улице (в летний период) | Игра |
| Организация жизни  детей в адаптационный период, создание комфортного режима | Утренняя гимнастика | Организация второго  завтрака (соки, фрукты) | Облегченная форма  одежды | Уважительный стиль  общения |
| Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка | Музыкально-ритмические занятия | Введение овощей и фруктов в обед и полдник | Воздушные ванны | Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников |
| Обеспечение щадящего режима дня для детей  (по показаниям врача) | Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение | Замена продуктов для детей аллергиков | Игры с водой | Оптимизация моторной плотности занятий |
| Распределение двигательной нагрузки в течение дня | Физкультминутки  Подвижные игры  Спортивные досуги, Дни здоровья и индивидуальная работа с детьми | Витаминизация пищи витамином «С»  Строгое соблюдение питьевого режима | Умывание рук и лица прохладной водой, полоскание рта водой комнатной температуры | Чередование и интеграция видов детской деятельности  Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы) |

**3.5. Структура занятия по физической культуре в физкультурном зале**

В каждой возрастной группе занятия по физическому развитию проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале . Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Продолжительность занятия по физическому развитию в зале:**

до 15 минут–2 - младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них ***вводная часть***(беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты–младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

*Разминка:*

1,5 минуты– младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

***Основная часть*** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут –младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

***Заключительная часть*** (игра малой подвижности):

1 минута –младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

**3.6. Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Продолжительность занятия по физическому развитию на свежем воздухе:**

до 15 минут–младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

**Разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

1,5 минуты –младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

**Основная часть занятия** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13,5 минут – младшая группа,

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

**3.7.Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.**

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

**Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды** в дошкольном отделении:

- насыщенность;

- трансформируемость;

- полифункциональность;

- вариативность;

- доступность;

- безопасность

**3.8. Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Авторы составители** | **Наименование программы** | **Издательство** | **Год издания** |
| **Программа** | | | |
| Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой. | | Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию  (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) | 2016 |
| **Учебно – методический комплекс** | | | |
| |  | | --- | | Под редакцией Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова, Н.Р. Кислюк | | Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» | ООО «Издательство «Детство-Пресс» | 2016 |
| Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А.Михайлова. | «ДЕТСТВО» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования | Санкт-Петербург: Детство Пресс | 2011 |
| М.С. Анисимова, Т.В. Храброва | Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста | Санкт-Петербург: Детство Пресс | 2012 |
| С.В. Силантьева | Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста | Санкт-Петербург: Детство Пресс | 2013 |
| Л.А. Соколова | Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольника | Санкт-Петербург: Детство Пресс | 2013 |
| Т.Е. Харченко | Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений. | Санкт-Петербург: Детство Пресс | 2011 |
| Е.А. Соченова | Игры - эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. | Санкт-Петербург: Детство Пресс | 2010 |
| С.С. Прищепа | Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. | Москва Творческий Центр «СФЕСО» | 2009 |