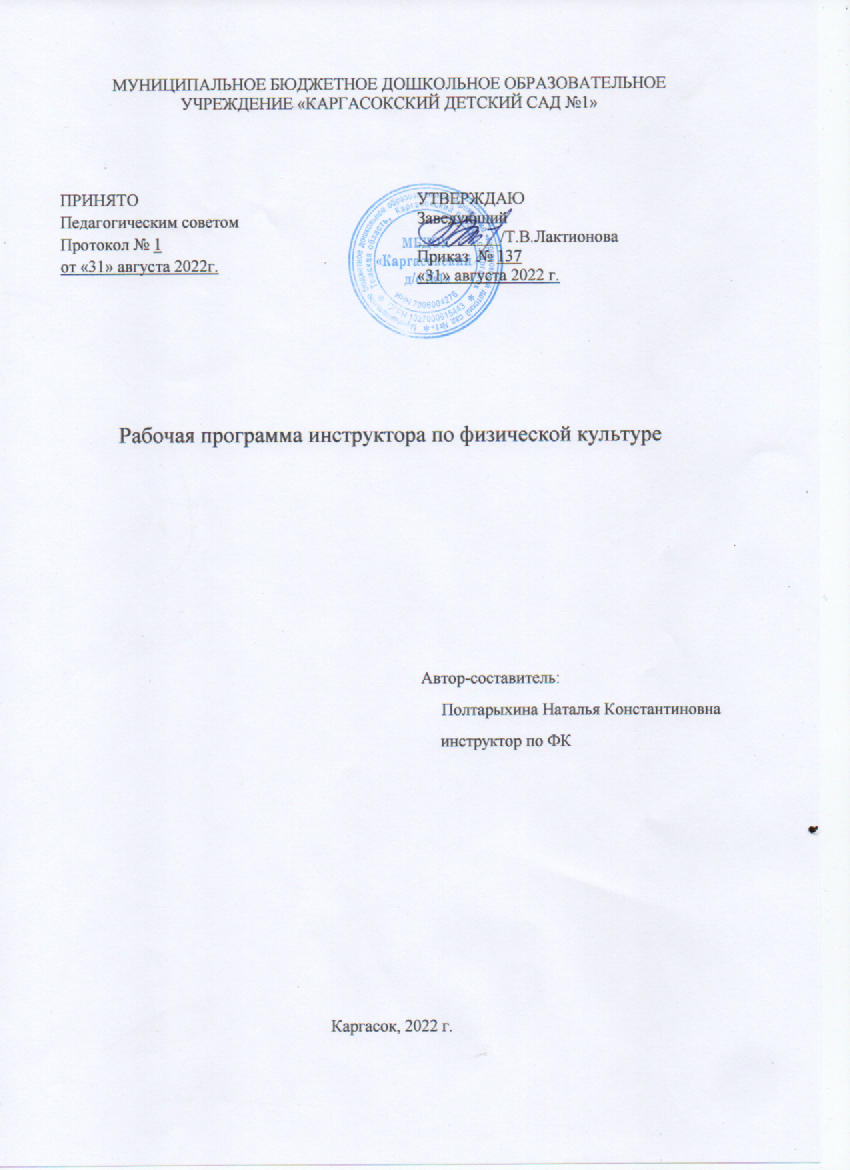
****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Стр. |
|  | Введение |  |
| **1** | **Целевой раздел** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка |  |
| 1.1.1. | Цель и задачи реализации Программы |  |
| 1.1.2. | Принципы к реализации Программы |  |
| 1.2. | Планируемые результаты освоения программы.  Целевые ориентиры как результат возможных достижений освоения воспитанниками программы. Мониторинг воспитательно-образовательного процесса |  |
| **2** | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательных областях с учетом используемых в Детском саду Программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной программы |  |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов |  |
| 2.3. | Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья |  |
| 2.4. | Особенности взаимодействия инструктор по физической культуре с семьями воспитанников |  |
| 2.5. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами |  |
| 2.6. | Сетевое взаимодействие инструктора по физической культуре с социумом |  |
| 2.7. | Методическая работа |  |
| **3** | **Организационный раздел** |  |
| 3.1 | Условия реализации программы |  |
| 3.2. | Организация развивающей предметно-пространственной среды |  |
| 3.3. | Планирование воспитательно-образовательной деятельности |  |
| 3.4. | Материально-техническое обеспечение Программы |  |
| 3.5. | Перечень нормативных и нормативно-методических документов |  |
| 3.7. | Перечень литературных источников |  |
| Приложение | |  |

**Введение**

«Детство – важнейший период человеческой жизни,

не подготовка к будущей жизни,

а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь.

И от того, как прошло детство,

кто вёл ребёнка за руку в детские годы,

что вошло в его разум из окружающего мира,

от этого в решающей степени зависит,

каким человеком станет сегодняшний малыш».

**В.Сухомлинский**

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию основных и парциальных программ. Дошкольное детство - период развития человека, в течение которого происходит первоначальное ознакомление с универсальными ценностями, признанными человечеством, обретение ребёнком своего «Я», активная реализация потребности в проявлении индивидуальности, а также период, в котором формируется детское сообщество как первый институт социализации ребёнка.

Основная общеобразовательная программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Каргасокский детский сад №1»(далее –Детский сад) разрабатывается в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»(Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российскойот 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13)

Программа составлена с учетом программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015 г., и в соотвествии с Основной общеобразовательной программой (далее - ООП) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №22 п. Нефтяников» (далее – Детский сад).

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности в Детском саду.

Рабочаяпрограмма сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные парциальные и модифицированные программы, проекты, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практик.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Программа может реализовываться в течение всего времени пребывания детей в Детском саду.

**1. Целевой раздел**

**1. 1. Пояснительная записка**

**1.1.1. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель:** является «создание» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребенка.

**Цель реализуется через следующие задачи:**

1. охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, способствует гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию функций организма, повышению – посредством закаливания – его защитных сил и устойчивости к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка;
2. формирование двигательных умений и навыков;
3. развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
4. развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
5. потребность в ежедневных физических упражнений;
6. творчество;
7. навыки самоорганизации, взаимопомощи;
8. гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, к помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности.
   * 1. **Принципы основной общеобразовательной программы Детского сада**
9. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка. В этом кон­тексте принимается как основополагающая позиция, сформулированная Л.С. Выготским: обучение ведет за собой развитие (обучение понимается нами широко, как целенаправленный, специально организованный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором и происходит передача взрос­лым и присвоение ребенком социального опыта). Применение принципа развивающего образования ориентирует педагогов на построение образования в зоне ближайшего развития ребенка.
10. Принцип амплификации (обогащения) детского развития.
11. Принцип научной обоснованности и практической применимости, согласно которому:

* содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
* отбор образовательного материала для детей учитывает не только зону их ближайшего развития, но также возможность применения полученной информации в практической деятельности детей.

1. Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей; спецификой и воз­можностями образовательных областей.

Принцип интеграции реализуется:

* через интеграцию содержания дошкольного образования (интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей);
* интегративные качества личности ребенка как результат дошкольного образования, а также основа и единые целевые ориентиры базовой культуры ребенка дошкольного возраста;

1. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно-образо­вательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции.

Реализация комплексно-тематического принципа построения образователь­ного процесса тесно взаимосвязана с интеграцией детских деятельностей.

1. Принцип адаптивности, который реализуется:

* через адаптивность предметно-развивающей среды каждого дошкольного учреждения к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
* адаптивность ребенка к пространству дошкольного учреждения и окру­жающему социальному миру.

1. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

— системность в отборе и предоставлении образовательного материала, интеграция задач познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического развития дошкольников и обо­гащение содержания образования.

1. Принцип гуманизации. Принцип гуманизации предполагает последовательное отношение педагога к воспитаннику как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, субъектных отношений; реализуется в актах социализации и включает в себя собственно воспитание и саморазвитие личности.
2. Принцип культуросообразности характеризует отношение образования к его культурному окружению. Это означает то, что содержание всех образовательных областей должно быть приведено в логику, развития детей дошкольного возраста на основе принципа культуросообразности рассматривается как моделирование информации и процесса её творческого освоения детьми в соответствии с культурой (мировой, национальной, региональной) и индивидуальными особенностями каждого ребёнка.
3. Принцип диалогичности. Диалог как универсальное средство реализации целей человека в мире. Принцип диалогичности предполагает то, что духовно-ценностная ориентация человека в большей мере его развития осуществляется в процессе взаимодействия педагогов и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (эмоциональными, художественными, интеллектуальными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в быту и жизнедеятельности. Этот обмен становится эффективным, если педагоги стремятся придать диалогичный характер своему взаимодействию с детьми.
4. Принцип субъектности. Субъектность предполагает активную роль человека в процессе жизнедеятельности, им самим организуемую, развиваемую и контролируемую активность.
5. Принцип саморазвития личности. Способность ребёнка к саморазвитию наиболее интенсивно формируется в дошкольном возрасте и самым важным путем развития является многогранная самореализация. В современной науке существуют разные подходы к структуре саморазвития личности. Саморазвитие личности (О. С. Газман) включает в себя следующие процессы: самоопределения – как выбор и сознательную постановку целей, самореализации – как творческую реализацию своих целей и самовосстановления своих потребностей.

**Общепедагогические принципы**

1. Принцип осознанности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
2. Принцип активности предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
3. Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима.
4. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
5. Принцип постепенности, в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.
6. Принцип наглядности, соблюдение которого необходимо для связи чувствительного восприятия с мышлением, способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
7. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывают оздоровительное воздействие на его органы и системы, поэтому завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

1. Принцип непрерывности - один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность занятий и преемственность между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип позволяет развивать морфофункциональные свойства организма, которые совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».
2. Принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы функциональных нагрузок – от занятий к занятию, от этапа к этапу.
3. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающее – тренирующих воздействий, который выражает поступательный характер системы физических упражнений, гарантирует их развивающий эффект и обуславливает усиление и обновление воздействий упражнений в процессе физического воспитания. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходят волнообразно, что и обеспечивает развивающее – тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.
4. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности, который заключается в повторяющейся последовательности занятий, позволяющей повысить тренированность, улучшить физическую подготовленность ребенка.
5. Двигательные умения и навыки ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания, т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
6. Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармоничного развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, которые осуществляется в единстве и направленно на всестороннее: физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.
7. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно – кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

**Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы. Целевые ориентиры как результат возможных достижений освоения воспитанниками Программы. Мониторинг воспитательно-образовательного процесса.**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

аттестацию педагогических кадров; оценку качества образования;

оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;

распределение стимулирующего фонда оплаты труда педагогическихработников Учреждения.

***Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:***

* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый

образ жизни как ценность.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального общего образования, успешной адаптации к условиям жизни в общеобразовательной организации и требованиям образовательной деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

***Мониторинг воспитательно-образовательного процесса***

*Методы проведения мониторинга*:

1. Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

2. Метод экспертных оценок - заключается в проведении экспертами интуитивно-логического анализа проблемы с количественно обоснованным суждением и формальной обработкой результатов. Важным моментом в использовании данного метода является выбор экспертов. Экспертами могут быть лица, хорошо знающие испытуемых и изучаемую проблему. Экспертная оценка выводится в виде количественной оценки выраженности изучаемых свойств. Исследователь обобщает и анализирует оценки экспертов.

***Оценка качества реализации образовательной Программы Детского сада***

Согласно карте развития как средство мониторинга становления основных характеристик развития личности ребенка, можно сделать вывод, что нормативными вариантами развития считается средние значения по каждому ребен­ку или общегрупповому параметру развития больше 3,8 баллов. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 баллов можно считать показателями про­блем в развитии ребенка социального и\или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 баллов будут свидетельствовать о выраженном несоот­ветствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру данной образо­вательной области.

* 1. **Значимые для разработки реализации Программы характеристики, в том числе возрастные характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Возрастные особенности детей от двух до трех лет**

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте компенсируется в дальнейшем с большим трудов.

Можно проследить некоторые изменения в физическом развитии ребенка 2-3 лет (в среднем за год).

Примерные показатели анатомо – физиологического развития 2-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Рост, см | Увеличение роста, см | Масса, кг | Прибавка в массе, кг | Окружность грудной клетки, см | Частота дыхания, мин | Частота пульса, удары в мин |
| 2 года  3 года | 86-88  94-95 | 12-13  7-9 | 12-13  14-15 | 2,5-3  2 | 50-51  51,5-52,5 | 25-30  25-30 | 110-115  105-110 |

Из таблицы видно, что в течении года происходит увеличение в показателях физического развития ребенка. Однако эти показатели не являются единственными, свидетельствующими об общем развитии движений и двигательной активности маленького ребенка.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Исключаются упражнения силовые и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплотнена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьба, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

Если малыши испытывают положительные эмоции, то это активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно – сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка. Не следует заставлять его заниматься – принуждение вызывает естественные протест, рождает отрицательные эмоции.

Принимая во внимание психофизические особенности детей 2-3 летнего возраста, необходимо учесть, что они нуждаются в частной смене работы и отдыха. Это надо иметь в виду при проведении физкультурных занятий.

Правильно поставленная работа по развитию движений положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно – они лучше поднимают то, что видят. Первоначальный показ движений должен быть ярким, образным, целостным. Независимо от того, новые или знакомые упражнения, проводятся они вместе со взрослым по показу.

Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования.

Движения ребенка данного возраста считаются правильными тогда, когда, повторяя упражнения за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокие точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздавать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах. Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка в точности выполнения осуществляется в последующих возрастах.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий является основным условием при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Закрепляется условия связей между названием действия и движением. Движение должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову.

Большая речевая активность проявляется у детей, как правило, в играх. Дети с хорошо развитой речью быстро справляются с заданием на занятиях по физической культуре, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже способны воспринимать слова и выполнять нужное движение. Нервно – психическое и физическое развитие ребенка зависит от его возраста и двигательной подготовленности, поэтому, чем раньше начать обучение, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения.

Движения у детей раннего и дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям. Хорошо организованная работа по физическому воспитанию помогает каждому ребенку быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других позднее. Это зависит от индивидуальных особенностей, условий развития малышей, влияния взрослых, организации детской деятельности и самого процесса воспитания и обучения. Например, некоторые из них впервые справляются с поскоками на месте на двух ногах в возрасте 1 год 10 месяцев, а другие – в 2 года и доже старше.

На втором году дети умеют ходить, держать равновесие на ограниченной, нервной, возвышенной поверхности и т.д., способны выполнять бросок, катать какой – либо предмет, много ползают по лесенке – стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается – развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения, а также игры с несложными правилами.

Эффективность обучения повышается, если умело заинтересовать, побудить ребенка к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижение цели.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего года жизни. Особенно это относится к освоению новых движений, связанных с уменьшением площади опоры и сохранением равновесия. В таких случаях своевременная помощь воспитателя не только влияет на качество обученияи выполнение движений, но и оказывает большое воспитательное воздействие, стимулирует положительное отношение ребенка к данному виду движения, желание выполнять задание.

Малыши постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов, быстроте реакций на них, а так же к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызвать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем повторения движений с обязательным усложнением.

Обучение – движениям – воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, посильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры и.т.

**Возрастные особенности детей от трех до четырех лет**

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно , что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей является рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, тоесть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам – 10 см, то 4 годам- всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями , координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляет 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общие закономерности развития опорно – двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных конечностей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвертым годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объёма черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависит от питания. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000 -1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа.До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудныхпозвоночников. В 5 лет вновь отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно – двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы(сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера используются различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, на животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состояние и развитии опорно – двигательного аппарата длительное пребывание в статистической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд.

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используется поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами обычно используется фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждого конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развита. Так, кистевая динамометрия в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т.д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширине стопы или на ширине плеч и т.д.

Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время и бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветрить 5-6 раз в день (каждый раз 10-15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18-20 С (летом) и +20-22 С (зимой). Относительная влажность – 40-60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка. Физкультурное занятие проводятся в хорошо проветриваемом помещении или участке детского сада.

Сердечно – сосудистое система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнее или покраснее лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, к синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчивы, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентированного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнений упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Возрастные особенности детей от четырех до пяти лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка роста за год составляет 5-7 см, масса тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетнего мальчика – 103,3 см, а пятилетних 107,5 см. рост девочек четырех лет 99,7см, пяти лет – 106,1см. масса тела мальчиков и девочек равна в четыре года 19,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост увеличивается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. с возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно – двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и устранения скелета 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тала увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9-10кг, у девочек – от 4,8-8,3кг.

Организуя двигательную деятельность детей , воспитатель должен представлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжет игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнение разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 минут путь в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, мотом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы; в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей в 2-3 года преобладает брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменение объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же времястроение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому не увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, не более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течения дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожный сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения при выполнении которых дети могли бы дышать легко без задержки.

Сердечно – сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минут колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращения сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдать у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе оставляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой – либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

**Возрастные особенностидетей от пяти до семи лет**

Возрастной период от 5-7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а рост 0,5 см.

Развитие опорно – двигательной системы ребенка к пяти – шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перепонки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадет не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросить в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т.д. использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а так же при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому при выполнении детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что – либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающаяся в правильном положении головку лучевой кости , оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих. Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статистическом положение и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в беге, ходьбе, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, с работой мелких мышц.

Основой появления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по – прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознано. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность и умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленной к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет 90 % размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и и.д.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размер сердца у ребенка увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размер и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности числа заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см3 , но она зависит от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц2 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи в период от 5-7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

**2. Содержательный раздел**

**2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательных областях с учетом используемых в Детскому саду программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данной программы**

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

● физическое развитие.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

*Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*

**-** развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища **(**наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок-на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону;приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

**Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности**

**Двигательная деятельность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы образовательной деятельности | | |
| Непосредственно образовательная деятельность | Режимные моменты | Самостоятельная деятельность детей |
| Интегративная деятельность  Утренняя гимнастика  Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера  Игра  Контрольно-диагностическая деятельность  Физкультурное занятие  Спортивные и физкультурные досуги  Спортивные состязания  Проектная деятельность | Интегративная деятельность  Утренняя гимнастика  Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера  Игра  Контрольно-диагностическая деятельность  Экспериментирование  Физкультурное занятие  Спортивные и физкультурные досуги  Спортивные состязания  Проектная деятельность | Двигательная активность в течение дня  Игра  Утренняя гимнастика  Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**Формы работы по образовательным областям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления развития и образования детей (далее - образовательные области): | Формы работы | |
| Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Физическое развитие | * Игровая беседа с элементами   движений   * Игра * Утренняя гимнастика * Интегративная деятельность * Упражнения * Ситуативный разговор * Беседа * Рассказ * Чтение | * Физкультурное занятие * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание * Интегративнаядеятельность * Контрольно-диагностическая   деятельность   * Спортивные ифизкультурные досуги * Спортивные состязания * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

**2.3. Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья (см. Приложение №1)**

**Модель организации воспитательно-образовательного процесса**

**Младший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | Первая половина дня | Вторая половина дня |
| **Физическое развитие** | * Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года * Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) * Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) * Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) * Физкультминутки на занятиях * НОД по физкультуре * Прогулка в двигательной активности | * Гимнастика после сна * Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) * Физкультурные досуги, игры и развлечения * Самостоятельная двигательная деятельность * Ритмическая гимнастика * Хореография * Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) |

**2.4. Особенности взаимодействия инструктор по физической культуре с семьями воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Сроки проведения | Ответственные |
|  | Оформить в гр. Папки «Советы физрука» | В течение года | Инструктор по ФК |
|  | Консультирование и оказание практической помощи родителям | в течение года | Инструктор по ФК |
|  | Папки - передвижки:   * + Катание на лыжах, коньках, санках   + Катание на велосипедах.   + Купание. | Декабрь  Март  Июнь | Инструктор по ФК |
|  | Проведение итоговых занятий по физической культуре с приглашением родителей и воспитателей (подготовительная группа) | Май | Инструктор по ФК |
|  | Совместные праздники с родителями:  - «Туристические походы»  - «Мама, папа, я – спортивная семья»  - «23 февраля» | Сентябрь  Февраль | Инструктор по ФК  Воспитатели групп  Муз. руководитель |

**2.5.Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Сроки проведения | Ответственные |
|  | Консультирование и оказание практической помощи воспитателям и специалистам ДОУ. | В течение года. | Инструктор по ФК |
|  | **Участие в массовых соревнованиях:**  - «День Победы»  - «День здоровья» с педагогами | Май  Апрель | Инструктор по ФК |

**2.6. Сетевое взаимодействие инструктора по физической культуре с социумом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления сотрудничества | Социальные партнеры | Цель сетевого взаимодействия |
| **Работа с детьми** | | |
| Организация детских конкурсов, соревнований, фестивалей | Департамент образования администрации Города Томска, ОГБУ «РЦРО», ТОИПКРО, ОГБОУ «ТГПК», ОГБОУ «ТГПУ» | Повышается качество образовательных услуг, развитие творческих способностей |
| Медицинское учреждение | МБУЗ «Каргасокская ЦРБ»  Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере Защиты прав потребителей и благополучия по Томской области в Каргасокском районе | Мониторинг состояния здоровья, профилактика заболеваний, стратегия и тактика оздоровления, привитие воспитанникам здорового образа жизни |

**2.7. Методическая работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Сроки проведения | Ответственные |
|  | Пополнение методической литературой | в течение года | Инструктор по ФК |
|  | Оформление информационных стендов | раз в месяц | Инструктор по ФК |
|  | Изготовление нестандартного и приобретение нового спортивного оборудования. | в течение года | Инструктор по ФК |

**3. Организационный раздел**

**3.1. Условия реализации Программы**

Условия реализация образовательной программы составлены по содержанию нормативных требований по Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПиН 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

На территории Детского сада выделяют функциональные зоны:

- ***физкультурная площадка***;

***-спортивный зал***

**3.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Помещение** | **Деятельность** | **Цели** |
| 1. |
| 1. | Спортивный зал | Проведение утренней гимнастики, организованной образовательной деятельностей, спортивных   праздников, развлечений, досугов. | Укрепление здоровья детей приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств. |
| 2. | Спортивная площадка | Проведение физкультурных занятий,  праздников и досугов. | Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Формирование у воспитанников двигательной активности.  Развитие эмоционально-волевой сферы детей. |

**3.3. Планирование воспитательно-образовательной деятельности**

**3.3.1. Режим дня**

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», в каждой возрастной группе организуется соответствующий возрастным особенностям режим дня. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.

- **Непосредственная образовательная деятельность (занятие)***.* Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности *для детей 4-го года* жизни - не более 15 минут, *для детей 5-го года жизни* - не более 20 минут, *для детей 6-го года жизни* - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Один раз в неделю для детей круглогодично организовывается непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

**- Физкультурно-оздоровительная работа инструктора по физической культуре**

Здоровье является важнейшим показателем, отражающим основные биологические характеристики ребенка. Профилактическая работа в Детском саду представляет собой комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка, коррекцию выявленной патологии, а также на предупреждение рецидивов хронического заболевания.

В Детском саду разработана система физкультурно-оздоровительной работы, которая включает в себя:

* ***Организация двигательного режима***

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

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста в Детском саду разработана рациональная модель двигательной активности.

* ***Модель организации двигательного режима***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | | |
| 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | В помещении | 2 раза в неделю 10 мин. | 2 раза в неделю 15 мин. | 2 раза в неделю 20 мин. | 2 раза в неделю 25 мин. | 2 раза в неделю 30 мин. |
| На улице | 1 раз в неделю 10 мин. | 1 раз в неделю 15 мин. | 1 раз в неделю 20 мин. | 1 раз в неделю 25 мин. | 1 раз в неделю 30 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно  10 мин. |
| Гимнастика после сна | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно 10 мин. |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  10 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  15 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  20 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  25 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  30 мин. |
| Физкультурные минутки (в середине занятия) | 2 ежедневно во время занятия | 2 ежедневно во время занятия | 2-3 ежедневно во время занятия | 2-3 ежедневно во время занятия | 3-4 ежедневно во время занятия |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 15 мин. | 1 раз в месяц 15 мин. | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 25 мин. | 1 раз в месяц 30 мин. |
| Физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| «Неделя здоровья» | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки |  | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

- **Закаливание детей**, оно включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

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

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

**Система закаливающих и оздоровительных мероприятий**

**1 младшая группа**

**I квартал (осень)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**II квартал (зима)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**III квартал (весна)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**IV квартал (лето)**

* Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
* Физкультурные занятия 3 раза в неделю на улице.

**2 младшая группа**

**I квартал (осень)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**II квартал (зима)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**III квартал (весна)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**IV квартал (лето)**

* Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
* Питьевой режим..
* Физкультурные занятия 3 раза в неделю на улице.

**Средняя группа**

**I, II, III квартал (осень-зима-весна)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**IV квартал (лето)**

* Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
* Гимнастика после сна.
* Физкультурные занятия 3 раза в неделю на улице.

**Старшая группа**

**I, II, III квартал (осень-зима-весна)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**IV квартал (лето)**

* Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
* Гимнастика после сна.
* Физкультурные занятия 3 раза в неделю на улице.

**Подготовительная группа**

**I, II, III квартал (осень-зима-весна)**

* Утренняя гимнастика.
* Физкультурные занятия 2 раза в неделю.
* Третье физкультурное занятие (на улице).

**IV квартал (лето)**

* Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
* Физкультурные занятия 3 раза в неделю на улице.

Таким образом, в соответствие с СанПиН, условиями реализации Программы в зависимости от их направленности составлен режим дня, скорректированный с учётом климата (тёплого и холодного периода), который включает:

**3.4Материально-техническое обеспечение Программы**

Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием.

|  |  |
| --- | --- |
| **Помещение** | **Функциональное использование** |
| Спортивный зал | * Физкультурные занятия * Утренняя гимнастика * Разминка после дневного сна * Спортивные досуги * Развлечения, праздники * Дополнительные образовательные услуги * Консультативная работа с родителями и воспитателями |
|

**Методическое обеспечение образовательной области**

**«Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Перечень программ, технологий, методических пособий |
|  | Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для  занятий с детьми 3–7 лет. |
|  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). |
|  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). |
|  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). |
|  | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). |
|  | Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. |
|  | Степаненкова Э. Я. Для занятий с детьми 2-7 лет. |
|  | Лайзане С.Я Физическая культура для малышей |
|  | Наглядно-дидактические пособия  Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».  Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».  Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах  спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». |
|  | Плакаты:  «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта». |

* 1. **Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

Международное законодательство

1. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990.
2. Детский фонд ООН ЮНИ СЕФ. Декларация прав ребенка, 1959.
3. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

Указы Президента РФ

1. Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. No761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы».
2. Указ Президента РФ от 07.052012 г. No599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

Федеральные законы

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 29.12.2010 г. No 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (вступил в силу с 01.09.2012 г.)
3. Федеральный закон РФ от 08.05.2010 г. No83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений».

Приказы, постановления, письма и другие документы федерального уровня

1. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования») от 26.08.2010 г. No 761н.
2. Методические рекомендации по проведению независимой системы оценки качества работы образовательных организаций (утверждено Минобрнауки РФ 14.10.2013 г.).
3. Постановление Минтруда РФ от 21.04.1993 г. No 88 «Об утверждении Нормативов по определению численности персонала, занятого обслуживанием дошкольных учреждений (ясли, ясли-сады, детские сады)».
4. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. No 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 10.01.2014 г. No 08-10 «О необходимости проведения ряда мероприятий по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 28.02.2014 г. No 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.10.2013 г.

No 08-1408 «О направлении методических рекомендаций по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации»

1. Письмо Рособрнадзора от 07.02.2014 г. No 01-52-22/05-382 «О дошкольных образовательных организациях».
2. Приказ Минобрнауки РФ от 18.02.2013 г. No 98 «О рабочей группе по разработке порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных общеобразовательных программ».
3. Приказ Минобрнауки РФ от 07.04.2014 г. No 276 «Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих проведение образовательной деятельности».
4. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. No 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. No 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ No 544н от 18.10.2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях —СанПиН 2.4.1.3049-13.

**3.6. Перечень литературных источников**

1. Верховникова М.Е., АтароваА.Н. Путиводитель по ФГОС ДО в таблицах и схемах. – СПб.: КАРО, 2014. – 112 с.
2. Дети с ограниченными возможностями: проблемы инновационных тенденций обучения и воспитания: Хрестоматия / Сост. Л. В. Калинникова, Н. Д. Соколова. — М., 2005.
3. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. — М., 2001.
4. Кириллова Ю. А., Лебедева М. Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. – «ДЕТСТВО – ПРЕСС»., 2005.
5. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.-167с.
6. Муллаева Н. Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005-160с., ил.
7. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет.-М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.-112 с.
8. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001 – 52 с.(Развитие и воспитание дошкольника)
9. Шебеко В. Н. физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада. – М.: - Прсвещение, 2011. – 93 с.

# *Приложение №1*

# Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

# Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

# 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.рыжки 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 исходного 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 исходногоположения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

# Спортивные игры и упражнения

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

# Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

# Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

# 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», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

# С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «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 5 лет)

# 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 го-лову, 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).

# Спортивные упражнения

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

# Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

# Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

# Подвижные игры

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

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

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

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

# На ориентировку в пространстве, на внимание.«Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

# Старшая группа (от 5 до 6 лет)

# Основные движения

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

# Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 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 под-ряд, 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 ме-нее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

# Общеразвивающие упражнения

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

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

# Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

# Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

# Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

# после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

# Спортивные упражнения

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

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

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

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

# Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

# Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

# Спортивные игры

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

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

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

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

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

# Подвижные игры

# С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

# «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

# Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «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 6 до 7 лет)

# Основные движения

# Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

# (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, 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 физи-ческих упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

# Общеразвивающие упражнения

# Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

# Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

# Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

# Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

# Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

# Спортивные упражнения

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

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

# Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

# Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

# Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

# Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

# Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом правильную позу.

# Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

# Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

# Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

# 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.