

Рассмотрена
на Педагогическом
совете протокол №1
от 31.08.2017г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №40
С. Коваленко
Приказ № 108/2 от 01.09.2017 г.



**Рабочая образовательная программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 3-7 лет
2017 - 2018 учебный год**

Составитель:
Инструктор по ФК
Маслова Е.Н.

Белгород

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел Программы:	4
1.1 Пояснительная записка:	4
Цели и задачи Программы.	5
Содержание программы Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	6
1.2 Интеграция образовательных областей	10
1.3 Планируемые результаты освоения Программы.	10
2. Содержательный раздел Программы:	12
2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».	12
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	27
2.3. Региональный компонент парциальная программа Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье»	35
3. Организационный раздел Программы:	55
3.1 Модель двигательного режима (приложение № 1)	55
3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 2)	60
3.3 Организация двигательного режима (приложение № 3).	61
3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 4).	64
3.5 Программно-методическое обеспечение(приложение № 5)	65

1. Целевой раздел программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

– Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

– Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы:

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре. Задачи: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Научности - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.
2. Доступности - предполагает постановку детям в ходе занятий заданий, соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.
3. Постепенности - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.
4. Систематичности - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.
5. Сознательности и активности - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. Наглядности - базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. Прочности- предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. Индивидуализации - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно- управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

- У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений,

состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

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

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

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

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

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

увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

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

- - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- - бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

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

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

- Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

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

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

- Ритмическая гимнастика.

- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2 Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей

3-4 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

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). 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, убежать 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
 2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
 3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
 4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
 5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
 6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
 7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
 8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
 9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
 10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
 11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
 12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
 4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
 5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
 6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. 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. 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 циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. 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.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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

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

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

скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю 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,

2. 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

3. 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.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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.

5. 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.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в для детей 6-7 лет

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим 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. 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 колени, 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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. 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 ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. 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 насадка».

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

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

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

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

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

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

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 1 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье»,):

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа. **(разминка):**
- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин.- 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2-я младшая группа и средняя группа,

1 мин. - старшая группа,

2 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на

расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание

положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы дыхательных упражнений

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают

благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Физическое развитие» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Познавательное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;

4. Умение согласовывать слово и жест;

5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;

2. создает у них хорошее настроение;

3. помогает активировать умственную деятельность;

4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

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

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

2.3 РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Содержание программы

Региональный компонент содержания физкультурно-оздоровительной работы включен в содержание дополнительной образовательной программы «Играйте на здоровье». Мы используем в работе программу «Играйте на здоровье» для решения задач образовательной области «Физическое развитие»: -сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; -воспитание культурно-гигиенических навыков; -формирование представлений о здоровом образе жизни; -развитие физических качеств; -накопление и обогащение двигательного опыта; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Авторская программа Л.Н. Волошиной и Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье» разработана для достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности. Она базируется на использовании игр с элементами спорта и направлена на обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности.

В программе выдвинут ряд положений:

- учет общедидактических принципов и ведущих положений дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития при построении воспитательно-образовательного процесса;
- обеспечение комплексного подхода к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре, а также в разработке приемов руководства, как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью;
- обеспечение высокой вариативности в использовании предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Впервые на основе диагностики, с учетом природо-климатических условий средней полосы России разработана система обучения элементам спортивных игр, в основу, которой заложено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет, наряду с перечнем двигательных действий дан объем сообщения знаний о спортивных играх и упражнениях. Программа представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно-деятельном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка дошкольного возраста.

Технология реализации программы «Играйте на здоровье»

БАСКЕТБОЛ

Задачи обучения

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

- 1.Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).
- 2.Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
- 3.Развивать согласованность движений, глазомер. 4.В процессе освоения действий с мячом развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

- 1.Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча

на месте и в движении) 2.Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом. 3.Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу. 4.Развивать координацию движений, точность, ловкость

Оценка уровня физической подготовленности к игре баскетбол:

- 1.Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота)
- 2.Челночный бег 30 метров (ловкость) 3.Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2-х метров (глазомер, сила)
- 4.Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5-2 метров (техника, ловкость, глазомер)

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре баскетбол

реализуется через:

- 1.Использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини баскетбольные);
- 2.Увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2 метров);
- 3.Постепенное увеличение высоты размещения корзины (от1,5 до 2 метров);
- 4.Постепенное увеличение дозировки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз).

Задачи обучения

СТАРШАЯ ГРУППА

- 1.Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
- 2.Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.
- 3.Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

- 1.Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
- 2.Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность,

решительность в действиях. 3.Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Оценка уровня физической подготовленности к игре:

1. Челночный бег на 30 м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила); высота кольца — 2 м.

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола:

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:

- 1.мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини баскетбольные);
- 2.разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5 м);
- 3.уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
- 4.постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2 м (для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

ФУТБОЛ

Задачи обучения:

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

- 1.Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).
- 2.Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).
- 3.Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
- 4.Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
- 5.В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

- 1.Познакомить детей с условиями для игры в футбол.
- 2.Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
- 3.Учить игровому взаимодействию.
- 4.Развивать координационные способности, точность, выносливость.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в футбол:

- 1.Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота)
- 2.Челночный бег 30 метров (ловкость)
- 3.Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).
- 4.Ведение по прямой 5 метров (техника, скорость).
- 5.Удары по воротам 3 раза с расстояния 2-х метров (число попаданий, техника удара).

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре в футбол

реализуется через:

- 1.Комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности.
- 2.Увеличение или уменьшение расстояния в действиях с мячом, веса и размера мяча.
- 3.Рациональную дозировку физической нагрузки с учетом возможностей и состояния ребенка.

Задачи обучения.

СТАРШАЯ ГРУППА

- 1.Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
- 2.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
- 3.Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

- 1.Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
- 2.Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их вза- имодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
- 3.Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Диагностика физической подготовленности к игре в футбол:

- 1.Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).
- 2.Ведение мяча между кеглями — 10 м; расстояние между кеглями — 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).
- 3.Удары по воротам — 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 4 м; размеры ворот — 1х2 м.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол осуществляется путем:

- 1.комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;
- 2.увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- 3.рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

ГОРОДКИ

Задачи обучения

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

- 1.Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).
- 2.Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).
- 3.Учить строить простейшие фигуры.

4.Развивать силу, глазомер. 5.Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

1.Познакомить с площадкой для игры «городки» (город, кон, полукон), закрепить названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота), познакомить с новыми фигурами (рак, письмо).

2.Формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча).

3.Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.

4.Развивать координацию движений, точность.

5.Учить правилам безопасности в игре.

Оценка уровня физической подготовленности к игре:

1. Сила кистей рук / правой и левой / измеряется детским динамометром, показатели заносятся в таблицу.

2. Дальность броска биты /правой и левой рукой/ измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели: исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия.

3. Глазомер / оценивается количество точных попаданий правой и левой рукой в один городок из пяти бросков – расстояние 3 метра.

Дифференцированный подход в обучении игре «Городки» предполагает:

1.Учет возрастных возможностей / программа для 2 младшей и средней группы.

2.Учет половых особенностей: городки / пластмассовые для девочек, деревянные для мальчиков /. Для детей младшего дошкольного возраста длина городка – 10 см; бита - 40 см, вес – 400 грамм; сечение городков и бит – 3 см.

3.При отборе игровых упражнений для общефизической и технической подготовки, учитываются результаты диагностики, содержание занятий может меняться.

Задачи обучения

СТАРШАЯ ГРУППА

- 1.Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.
- 2.Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
- 3.Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

- 1.Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.
- 2.Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».
- 3.Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в городки: (Проводится 2 раза в год: до начала обучения и после 10 занятий)

- 1.Сила кистей рук (правой или левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.
- 2.Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).
- 3.Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние 3 метра).

Дифференцированный подход к обучению игре в городки предполагает:

1.учет возрастных возможностей (программа для старшей и подготовительной групп); 2.учет половых особенностей: пластмассовые биты для девочек, деревянные- для мальчиков; в зависимости от возраста и роста длина городка может быть 10; 12; 14 см; биты — 40; 45; 50 см (вес — 400; 430; 450 г); сечение городков и бит — 3; 4; 5 см; 3.индивидуальный подбор заданий для развития тех или иных качеств на основе оценки уровня физической подготовленности.

БАДМИНТОН
Задачи обучения
СТАРШАЯ ГРУППА

- 1.Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

- 1.Разучить правила игры в бадминтон.
- 2.Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.
- 3.Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
- 4.Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Диагностика уровня физической подготовленности к игре бадминтон:

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
2. «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача — попасть в обруч (техника, точность подачи).
4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон реализуется
путем:

1. подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60 до 125 г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки;
2. увеличения или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребенка;
3. подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Задачи обучения

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться не аккуратно)
2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать)
3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику рук.

Оценка уровня физической подготовленности к игре «настольный теннис»:

1. «Подбрось-поймай» - (чувство «мяча» - глазомер, количество повторений)
2. «Отрази мяч» (подвешенный на веревочке, количество раз).
3. «Постой на ракетке» (постоять на ракетке на одной ноге в сек).

Дифференцированный подход в обучении игре «настольный теннис» реализуется через:

1. Использование самодельных, облегченных ракеток с большой игровой поверхностью (ширина 17-20см, ширина ручки 5-6 см) или просто кружочков и квадратов из фанеры.
2. Можно подогнать фабричную ракетку, укоротив и уменьшив диаметр ручки.
3. Подбором игр, заданий с учетом исходного уровня глазомера, согласованности движений, мелкой моторики рук у младших дошкольников.

Задачи обучения СТАРШАЯ ГРУППА

1. Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.

2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами.
2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.
3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис

1. «Подбрось — поймай» («чувство мяча», глазомер, число повторений).
2. «Почекань мяч» (координация движений, число повторений).
3. «Отрази мяч» (овладение техникой удара, число правильно выполненных ударов).
4. «Поддай мяч» (овладение техникой подачи, число правильно выполненных подач).

Дифференцированный подход к обучению настольному теннису реализуется:

1. использованием самодельных облегченных ракеток с большой игровой поверхностью (ширина 17-20 см, ширина ручки 5-6 см) или просто кружков и квадратов из фанеры;
2. подгоном фабричной ракетки (укоротить и уменьшить диаметр ручки);
3. подбором игр, заданий с учетом уровня развития ловкости, быстроты, координации движений дошкольника, целенаправленно развивая эти качества.

4.использованием столов разной высоты (от 55 до 75 см);

Хоккей. Задачи обучения: 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

- 1.Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.
- 2.Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.
- 3.Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.
- 4.Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.
- 5.Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

- 1.Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.
- 2.Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах.
- 3.Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.
- 4.Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.
- 5.Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

Оценка уровня физической подготовленности к игре хоккей:

1. Ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (техника, глазомер, скорость передвижения).

2. Удары по воротам с места (меткость, сила), высота ворот - ширина ворот-расстояние - 3. Ведение шайбы между предметами расстояние 10 метров (расстояние между предметами 2 м).

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре хоккеем реализуется через:

1. Использование шайб различного размера и веса (80 – 100 гр.), пластиковой легкой шайбы; клюшек разной высоты (в зависимости от роста).
2. Увеличение или уменьшение расстояния при действиях в парах (1-2-3 м)
3. Дозировку физической нагрузки при подборе игр и упражнений.

Задачи обучения СТАРШАЯ ГРУППА

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.
2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.).
3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.
4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

1.Разучить с детьми правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами.

2.Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.

3.Побуждать детей к самостоятельной организации игры. Примечание: в дошкольных учреждениях обучение элементам игры хоккей проводится без коньков.

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея

1.Ведение шайбы, не отрывая клюшку от шайбы (техника, глазомер, скорость передвижения – 10 м.).

2.Ведение шайбы клюшкой между предметами. Расстояние между предметами - 2м, длина дистанции - 10м. (Координация движений, ориентировка в пространстве).

3.Удары по воротам с центра. Расстояние – 3 м. (меткость, сила).

Дифференцированный подход к обучению элементам хоккея осуществляется:

1. игрой на полной площадке 10x15 м. или на её половине 5x7 м.;
- 2.использованием шайб различного размера и веса (80,100,150 гр.), плетеного мяча, легкой пластмассовой шайбы;
- 3.увеличением или уменьшением расстояния при действиях в парах (2,3,4, м);
- 4.дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, количеством их повторений.

Региональный компонент содержания физкультурно-оздоровительной работы включен в содержание дополнительной образовательной программы Л.Н.

Волошиной «Играйте на здоровье».

	Игры с элементами спорта			
	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная

	группа			группа
ФУТБОЛ	<p>1. Ходьба и бег за катящимся мячом; 2. Ведение мяча вокруг обруча; 3. Ведение мяча по прямой; 4. Ведение мяча в разных направлениях; 5. Остановка мяча: ведение мяча, остановка; 6. Передача мяча в парах: один ребенок катит мяч руками, другой останавливает ногой и ударяет обратно 7. Удары: удары по неподвижному мячу разными способами; удары по воротам</p>	<p>1. Ходьба и бег за катящимся мячом; 2. Ведение мяча вокруг обруча; 3. Ведение мяча по прямой; 4. Ведение мяча в разных направлениях; 5. Остановка мяча: ведение мяча, остановка; 6. Передача мяча в парах: один ребенок катит мяч руками, другой останавливает ногой и ударяет обратно 7. Удары: удары по неподвижному мячу разными способами; удары по воротам</p>	<p>1. Передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3 м); 2. Подбрасывание мяча ногой и ловля его руками; 3. ведение мяча «змейкой» между предметами; 4. попадание в предмет; 5. забивание в ворота.</p>	<p>1. Передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3 м); 2. Подбрасывание мяча ногой и ловля его руками; 3. ведение мяча «змейкой» между предметами; 4. попадание в предмет; 5. забивание в ворота.</p>
Настольный теннис	<p>1. Освоение хвата ракетки; 2. Прокатывание теннисных мячей рукой, теннисной ракеткой в разные стороны; 3. Бросание теннисных мячей вверх, на теннисную ракетку одной рукой, затем другой; 4. Бросание теннисных мячей в цель; 5. Ходьба</p>	<p>1. Освоение хвата ракетки; 2. Прокатывание теннисных мячей рукой, теннисной ракеткой в разные стороны; 3. Бросание теннисных мячей вверх, на теннисную ракетку одной рукой, затем другой; 4. Бросание теннисных мячей в цель; 5. Ходьба</p>	<p>1. Продолжить учить держать ракетку правильно; 2. Выполнение подготовительных упражнений с мячом и ракеткой</p>	<p>1. Продолжить учить держать ракетку правильно; 2. Выполнение подготовительных упражнений с мячом и ракеткой</p>

	и бег с теннисной ракеткой; 6. Подбивание ракеткой теннисного мяча, подвешенного на веревочке	и бег с теннисной ракеткой; 6. Подбивание ракеткой теннисного мяча, подвешенного на веревочке		
ГОРОДКИ	1. Метание городков на дальность; 2. Метание городков в горизонтальную цель.	1. Метание городков на дальность; 2. Метание городков в горизонтальную цель.	Бросание биты с боку, от плеча при правильном исходном положении; 2. Умение выбивать городки при разном их расположении с полукона 2-3м, с кона 5-6 м, с меньшим количеством	Бросание биты с боку, от плеча при правильном исходном положении; 2. Умение выбивать городки при разном их расположении с полукона 2-3м, с кона 5-6 м, с меньшим количеством
БАСКЕТБОЛ	Ведение мяча: бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока; ведение мяча на месте; ведение мяча в движении, с остановкой по сигналу; 2. Передача и прием мяча: ловля мяча, брошенного педагогом; в парах, тройках двумя руками от груди, из-за головы; перебрасывание мячей на сторону противника; прокатывание или передача мяча в тройках;	Ведение мяча: бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока; ведение мяча на месте; ведение мяча в движении, с остановкой по сигналу; 2. Передача и прием мяча: ловля мяча, брошенного педагогом; в парах, тройках двумя руками от груди, из-за головы; перебрасывание мячей на сторону противника; прокатывание или передача мяча в тройках;	1. Передача мяча друг другу двумя руками от груди; 2. Передача мяча друг другу одной рукой от плеча; 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; 4. Ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; 5. Бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; 6. Ведение одной рукой, с перекладыванием из одной руки в другую во время передвижения; 7. Освоение игры по упрощенным	1. Передача мяча друг другу двумя руками от груди; 2. Передача мяча друг другу одной рукой от плеча; 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; 4. Ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; 5. Бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; 6. Ведение одной рукой, с перекладыванием из одной руки в другую во время передвижения; 7. Освоение игры по упрощенным

	передача мяча, в парах сидя, стоя на коленях, стоя; передача мяча по кругу 3. Броски в кольцо: броски в кольцо с места двумя руками от груди	передача мяча, в парах сидя, стоя на коленях, стоя; передача мяча по кругу 3. Броски в кольцо: броски в кольцо с места двумя руками от груди	правилам	правилам
ХОККЕЙ (без коньков — на снегу, на траве).	Познакомить детей с клюшкой и шайбой; 2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; 3. Передача шайбы в парах; 4. Ударять по неподвижной шайбе; 5. Забивать шайбу с места в ворота	Познакомить детей с клюшкой и шайбой; 2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; 3. Передача шайбы в парах; 4. Ударять по неподвижной шайбе; 5. Забивать шайбу с места в ворота	1. Ведение шайбы клюшкой, без отрыва ее от шайбы; 2. Передача шайбы друг другу, задерживание шайбы клюшкой; 3. Ведение шайбы вокруг предметов и между ними; 4. Забивание шайбы в ворота справа и слева, с места и после ведения	1. Ведение шайбы клюшкой, без отрыва ее от шайбы; 2. Передача шайбы друг другу, задерживание шайбы клюшкой; 3. Ведение шайбы вокруг предметов и между ними; 4. Забивание шайбы в ворота справа и слева, с места и после ведения
БАДМИНТОН			Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. 2. Играть в паре с воспитателем.	1. Правильно держать ракетку. 2. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. 3. Свободно передвигаться по площадке во время игры
САНКИ	1. Катание на санках друг друга, вдвоем, одного; 2. Залезание на горку, вести за собой санки; 3. Скатывание с горки 4. Торможение	1. Катание на санках друг друга, вдвоем, одного; 2. Залезание на горку, вести за собой санки; 3. Скатывание с горки 4. Торможение	1. Упражнения, забавы с санками: обегание санок, пробегание между санками «змейкой» 2. Перешагивание через санки, перепрыгивание с опорой на руки; 3. Вставание на санки, схождение с	1. Упражнения, забавы с санками: обегание санок, пробегание между санками «змейкой» 2. Перешагивание через санки, перепрыгивание с опорой на руки; 3. Вставание на санки, схождение с них

			<p>них так, чтобы они не сдвинулись с места; 4. Приседание у санок; 5. Поднимание санок над головой; 6. Перевозка сверстника вдвоем; 7. Толкание санок перед собой; 8. Катание на санках, сидеть спиной вперед и отталкиваться ногами; 9. Спуск с горы с поворотом; 10. Катание с горы, сидеть вдвоем на санках; 11. Выполнение дополнительных заданий при спуске с горы</p>	<p>так, чтобы они не сдвинулись с места; 4. Приседание у санок; 5. Поднимание санок над головой; 6. Перевозка сверстника вдвоем; 7. Толкание санок перед собой; 8. Катание на санках, сидеть спиной вперед и отталкиваться ногами; 9. Спуск с горы с поворотом; 10. Катание с горы, сидеть вдвоем на санках; 11. Выполнение дополнительных заданий при спуске с горы</p>
ЛЫЖИ	<p>1. Познакомить детей с лыжами, их устройством; 2. Надевать и снимать лыжи, с помощью взрослого, ухаживать за ними; 3. Стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг 4. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом в стойке лыжника; 5. Выполнять повороты переступанием;</p>	<p>1. Познакомить детей с лыжами, их устройством; 2. Надевать и снимать лыжи, с помощью взрослого, ухаживать за ними; 3. Стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг 4. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом в стойке лыжника; 5. Выполнять повороты переступанием;</p>	<p>1. Скрепление и разъединение лыж; 2. Перенос к месту занятий под рукой с выставленными вперед и опущенными вниз носками; 3. Построение с лыжами в руках в шеренгу; 4. Стоять на лыжах, сохраняя равновесие поднимая поочередно правую, левую ноги, приседая, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; 5. Передвижение</p>	<p>1. Скрепление и разъединение лыж; 2. Перенос к месту занятий под рукой с выставленными вперед и опущенными вниз носками; 3. Построение с лыжами в руках в шеренгу; 4. Стоять на лыжах, сохраняя равновесие поднимая поочередно правую, левую ноги, приседая, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; 5. Передвижение</p>

	<p>6. Спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой»;</p> <p>7. Спуск со склона в основной и низкой стойке, через воротца</p>	<p>6. Спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой»;</p> <p>7. Спуск со склона в основной и низкой стойке, через воротца</p>	<p>ступаящим шагом;</p> <p>6. Скольжение на двух лыжах после разбега;</p> <p>7. Выполнение приставных шагов вправо, влево с подниманием лыж;</p> <p>8. Переступание мелкими шагами в сторону поворота без отрыва пяток лыж от снега с приподниманием носка (звездочка);</p> <p>9. Повороты вправо и влево в движении;</p> <p>10. Переступание через палки, положенные на снег;</p> <p>11. Имитирование торможения «полуплугом», «плугом» на ровном месте, выполнение этих действий при спусках со склона;</p> <p>12. Прохождение дистанции не менее 600 м со средней скоростью, 2-3 км в спокойном темпе.</p>	<p>ступаящим шагом;</p> <p>6. Скольжение на двух лыжах после разбега;</p> <p>7. Выполнение приставных шагов вправо, влево с подниманием лыж;</p> <p>8. Переступание мелкими шагами в сторону поворота без отрыва пяток лыж от снега с приподниманием носка (звездочка);</p> <p>9. Повороты вправо и влево в движении;</p> <p>10. Переступание через палки, положенные на снег;</p> <p>11. Имитирование торможения «полуплугом», «плугом» на ровном месте, выполнение этих действий при спусках со склона;</p> <p>12. Прохождение дистанции не менее 600 м со средней скоростью, 2-3 км в спокойном темпе.</p>
--	---	---	---	---

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Модель двигательного режима МБДОУ д/с № 40 г. Белгорода (Приложение №1)

Младшая группа

Формы организации	Младшая группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5—6 минут
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6—10 минут
1.4. Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Физкультурные занятия</i>	
2.1.Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут
2.3.Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 15 минут
2.4. Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>	
3.2. Спортивные праздники	-
3.3.Физкультурныедосуги и развлечения	1 раз в квартал
3.4. Дни здоровья 1 раз в	1 раз в квартал

квартал	
---------	--

Средняя группа

Формы организации	Средняя группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 – 8 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
<i>2. Физкультурные занятия</i>	
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	1 раз в неделю по 20 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	2 раз в неделю по 20 минут
2.4. Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 20 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>	
3.2. Спортивные праздники	Летом 1 раз в год

3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья 1 раз в квартал	1 раз в квартал

Старшая группа

Формы организации	Старшая группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 - 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15 – 20 минут
1.4. Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Физкультурные занятия</i>	
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	1 раза в неделю по 25 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	2 раза в неделю по 25 минут
2.4. Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 25 минут

<i>3. Спортивный досуг</i>	
3.2. Спортивные праздники	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья 1 раз в квартал	1 раз в квартал

Подготовительная группа

Формы организации	Подготовительная группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20 - 30 минут
1.4. Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Физкультурные занятия</i>	
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	1 раза в неделю по 30 минут

2.3.Физкультурные занятия на свежем воздухе	2 раз в неделю по 30 минут
2.4. Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>	
3.2. Спортивные праздники	2 раза в год
3.3.Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья 1 раз в квартал	1 раз в квартал

График утренней гимнастики МБДОУ д/с № 40

№ группы	Время проведения
Вторые младшие группы № 1, № 2,	08.00 -08.10
Средние группы № 3, № 4,№5 №6	08.10- 08.20
Старшие группы №7, №8, №9,№10	08.20 – 08.30
Подготовительные Группы №11, №12 ,№ 13	08.30- 08.40

3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы (Приложение №2)

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 1 раз и на воздухе 2 раза	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный

				руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

3.3 Организация двигательного режима (Приложение №3)

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

прогулке				
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	
Неделя здоровья	1 раз в квартал			

3.4 Физкультурное оборудование и инвентарь (Приложение № 4)

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

Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и
оборудованием в физкультурном зале

№	Наименование оборудования	Количество
1	Мяч б/б	10
2	Мяч	20
3	Мяч джамболы	7
4	Мяч теннисный	10
5	Мяч фитбол	6
6	Мяч для н/т	0
7	Мат гимнастический	1
8	Сетка в/б	3
9	Кегли	20
10	Дорожка зигзаг	2
11	Коврик массажный	3
12	Мешочек с песком	40
13	Мяч массажный	15
14	Палки гимнастическая	40
15	Стойка для прыжков в высоту	2
16	Гантельки детские	20
17	Щит для метания	2
18	Кольцебросс	6
19	Мяч набивной 1 кг	5
20	Мяч набивной 2 кг	5
21	Мяч набивной 3 кг	1
22	Планка для прыжков в высоту	2
23	Флажки	30
24	Скакалки	25

25	Обручи	30
26	Мягкие геометрические фигуры	20
27	Набор для игры в бадминтон	10
28	Дуги	4
29	Коврики для занятий спортом	22
31	Гимнастические дорожки пластиковые	3
	Оснащенность по региональному компоненту	
32	Клюшки	25
33.	Шайбы	25
34	Теннисный набор	10
35.	Бадминтон	23
36.	Воланчики	15
37.	Городки (наборы)	7
38.	Мячи футбольные	10
39.	Лыжи	25
40	Мячи баскетбольные	10

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в спортивном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.5 Программно-методическое обеспечение (Приложение №5)

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. №273 «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДОУ.
- ФГОС ДО.
- Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
- Бабаева Т. И., Римашевская Л. С. Как развивать сотрудничество и взаимоотношения дошкольников в детском саду. Игровые ситуации, игры, этюды. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
- Вербенец А. М., Солнцева О. В., Сомкова О. Н. Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство». Учебно-методическое пособие / Научн. ред. А. Г. Гогоберидзе. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
- Волошина Л. Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. М., 2011
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

