



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 72  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-  
речевому и художественно- эстетическому развитию детей  
Кировского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО:**

**Педагогическим советом ГБДОУ детский  
сад № 72 Кировского района Санкт-  
Петербурга**

Протокол педагогического совета

№ 1 от 28.08.2023г.

номер, дата

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Руководитель: ГБДОУ детский сад  
№ 72 Кировского района Санкт-  
Петербурга**

Т.Ф. Федорова

**ПРИКАЗ № 28/1-п от 28.08.2023**

С учетом мнения Совета родителей (законных  
представителей)

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
КОНОВАЛ Е.В.**

**(образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»)**

**на 2023-2024 учебный год**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 72  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-  
речевому и художественно- эстетическому развитию детей Кировского района Санкт-  
Петербурга

№ п/п	Содержание	Страница
<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	5
1.1.4	Характеристика возрастных особенностей детей	6
1.1.5	Интеграция образовательных областей	8
1.2.	Планируемые результаты	9
1.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	10
1.4.	Педагогическая диагностика освоения образовательной области «Физическое развитие»	12
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
2.1.	Содержание организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	16
2.2.	Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ	35
2.3.	Формы организации двигательной деятельности	36
2.4.	Общеразвивающие упражнения	37
2.5.	Физкультурно–оздоровительная деятельность	38
2.6.	Спортивно–оздоровительная деятельность	38
2.7.	Физкультурно–досуговые мероприятия	39
2.8.	Взаимодействие со специалистами	39
2.9.	Взаимодействие с родителями	41
2.10.	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	43
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
3.1.	Формы организации образовательного процесса по физическому развитию	44
3.2.	Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению основных движений	44
3.3.	Учебный план, режим двигательной активности, расписание занятий	46
3.4.	Материально-техническое обеспечение	47
3.5.	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	52
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно-тематическое планирование	63

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 72 Кировского района Санкт-Петербурга..

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу образовательной организации:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 г. (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 г. (далее - СП 2.4.3648-20);

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11.11.2020, регистрационный № 60833), действующим до 01.01.2027 г. (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

### **1.1.1. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:**

- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье); развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа сформирована в концепции развивающего обучения. Технологии рабочей программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день, включающие способности ребенка, данные с рождения (например, гибкость, музыкальность) то, что ребенок способен делать самостоятельно и предлагает педагогические методы воздействия, которые позволяют реализовать задачи, навыки, умения сначала только при помощи взрослого, а потом - самостоятельно.

Программа учитывает индивидуальные возможности воспитанников, особенности развития детей с вариантами отклоняющегося развития, позволяет раскрыть таланты.

Технологии Программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к образно-ассоциативному ресурсу, эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

В программном содержании представлены подвижные игры. Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

### **Принципы построения программы по ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

В ДОО функционируют 4 группы для детей дошкольного возраста. (Программа предназначена для реализации в следующих возрастных группах:

<i><b>Возрастная группа</b></i>	<i><b>Направленность групп</b></i>	<i><b>Количество групп</b></i>	<i><b>Количество детей</b></i>
Вторая младшая группа (3-4 лет)	Общеразвивающая	1	20
Средняя группа (4-5 лет)	Общеразвивающая	1	25
Старшая группа (5-6 лет)	Общеразвивающая	1	31
Подготовительная группа (6-7 лет)	Общеразвивающая	1	21

Со старшими дошкольниками при температуре не ниже +8 градусов на открытой спортивной площадке ДОО проводится ежедневный оздоровительный бег. В весенне-осенний период при температуре воздуха не ниже +8-10 градусов и теплый период года утренняя гимнастика проводится на воздухе.

В тёплое время года занятия и других мероприятий проводится на спортивной площадке.

Работа коллектива ДОО направлена на интеграцию и координацию взаимодействия специалистов и воспитателей в рамках единого развития ребенка.

Интеграция деятельности педагогов рассматривается как метод, нацеленный на создание у детей целостной картины мира. Процесс достижения этой цели определяется как комплексное воспитание и развитие детей, обеспечивающее взаимопроникновение и взаимосвязь компонентов воспитательно - образовательной работы.

#### **1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей**

##### **Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

У четырёхлетних детей возрастают физические возможности: движения их становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

У детей идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства становятся более глубокими, устойчивыми. Еще одна особенность ребенка данного возраста – ранимость. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на замечание часто реагируют остро эмоционально, воспринимая замечание как личную обиду.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка, так как характеризуется активизацией ростового процесса. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма.

Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

В этот возрастной период начинает складываться личность с ее основными компонентами. Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: дети могут сдержаться, если это необходимо, проявить терпение, настойчивость. Формируется достаточно устойчивая самооценка. Углубляется интерес к внутреннему миру людей, особенностям их взаимоотношений.

### **1.1.5. 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.

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно–силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической



красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты представляют собой целевые ориентиры для дошкольной ступени образования, описывающие достижения ребенка к концу каждой возрастной ступени.

### **Вторая младшая группа**

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивание;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

### **Средняя группа**

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

### **Старшая группа**

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры.

### **Подготовительная группа**

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников.

### **1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Данная часть Программы сформирована с учетом образовательных потребностей и интересов детей, имеющимися условиями в ДОО (наличие спортивного зала и спортивной площадки на территории ДОО), а также индивидуальными возможностями педагога.

Содержание ОО «Физическое развитие» Программы углублено за счет реализации оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной, призванной содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики

Реализация данной программы происходит в ходе организованной образовательной деятельности по физической культуре (третье физкультурное занятие на улице)

**Цель** – данной программы – физическое развитие, развитие эмоциональной сферы, эстетических и нравственных понятий через приобщение детей к искусству хореографии.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих **задач**:

**1. Развивающие задачи:**

- укреплять опорно – мышечный аппарат, формировать правильную осанку;
- развивать двигательную и музыкально – ритмическую координацию;
- развивать внимание, слуховую, зрительную, двигательную память;
- развивать эмоциональное восприятие, эмоциональную отзывчивость, фантазию.

**2. Обучающие задачи:**

- осваивать простейшие танцевальные движения;
- осваивать комбинации, перестроения, хореографические композиции на базе выученных движений;
- приобретать навык эмоционального и образного исполнения хореографических композиций (танцев).

**3. Воспитательные задачи:**

- формировать художественный вкус;
- воспитывать понятие эстетики отношений в паре (мальчик - девочка);
- воспитывать трудолюбие, упорство, настойчивость, умение добиваться поставленной цели;
- формировать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать патриотические чувства, знакомить с элементами различных национальных культур.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – А.Я.Ваганова, Т.А.Устиновой, Т.С.Ткаченко и др.

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет.

**1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

Эффект воздействия на детей «Са-фи-дансе» на разных этапах работы с ними идёт по возрастающей линии в направлении всё большего раскрепощения тела и духа ребёнка, поскольку способствует развитию творческого потенциала личности. Это направление находит выход сначала в подражающей деятельности детей, затем в создании ими собственных ритмичных композиций. На основе глубоких физиологических изменений в организме ребёнка происходит перестройка его эмоционального фона, ребёнок приобретает жизнерадостную самоутверждающую уверенность в себе, что становится прекрасным фоном для развития его интеллектуальной сферы.

В результате изучения курса дошкольник:

**Знает:**

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый («бежим по горячему песку»);
- прыжковые движения – на двух ногах на месте, прямой галоп, легкие поскоки.
- плясовые движения – элементы народных плясок (поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой «выбрасывание» ног, полуприседания «пружинка» и т.д.).

**Умеет:**

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в колонну, в несколько кругов
- передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм
- умеет выражать эмоции в мимике и движении (например, «девочка обиделась» «собачка радуется» и т.д.)

**Имеет понятие:**

- о правильной осанке, красивой походке;
- о развитии внимания, памяти.
- об умении исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях.
- о том как вести себя в группе: пропускать старших впереди себя, как пригласить девочку на танец и проводить ее на место (мальчишкам).

**Имеет навыки:**

- интереса и любви к музыке и движениям под музыку в свободных играх
- быть ритмичным и выражать музыкальные впечатления в пластических движениях.
- коллективного творчества а так же избавляется от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретает общительность, открытость.

#### **1.4. Педагогическая диагностика освоения образовательной области «Физическое развитие»**

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и

является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Цель	Условия	Методические рекомендации
Определить координационные способности	Пройти по линии длиной 3 м, шириной 15см.	Голову держать прямо, пройти дорожку, не касаясь ее ограничений
<p><b>Результат мониторинга:</b>            Высокий уровень – ребенок прошел по «дорожке» в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив за линию            Средний уровень – ребенок прошел по «дорожке» в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию 1 раз            Низкий уровень – ребенок прошел по «дорожке» в замедленном темпе, с опущенной головой, наступив за линию более 2 раз</p>		
Определить силовые и координационные способности	Залезть на гимнастическую лестницу, на высоту не менее 1,5 м	Самостоятельно подняться на высоту 1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз
<p><b>Результат мониторинга:</b>            Высокий уровень – ребенок энергично влезает на гимнастическую лестницу, выше отметки 1,5 м            Средний уровень – ребенок свободно влезает на гимнастическую лестницу до отметки 1,5 м            Низкий уровень – ребенок с излишней осторожностью влезает на гимнастическую лестницу, не достигнув отметки 1,5 м</p>		
Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами	Прыгнуть вверх и коснуться рукой до предмета	Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета
<p><b>Результат мониторинга:</b>            Высокий уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает три раза            Средний уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает два раза            Низкий уровень – ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один раз и меньше</p>		
Определить выносливость, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей	Медленный непрерывный бег в течение 1 мин.	Бег выполняется с преподавателем, который задает посильный для детей темп
<p><b>Результат мониторинга:</b>            Высокий уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе более 1 мин.            Средний уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе 1 мин.            Низкий уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее 1 мин.</p>		

### ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

*СРЕДНЕЙ ГРУППЫ*

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 10м., с	3,3–2,4	3,4–2,6
Прыжки в длину с места, см	60–90	55–93
Метание набивного мяча (1кг), см	117–185	97–178

*ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕЙ ГРУППЫ*

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с	9,2–7,9	9,8–8,3
Прыжки в длину с места, см	100–110	95–104
Прыжки в высоту с места, см	20–26	20–35
Метание набивного мяча (1кг), см	187–270	138–221
Статическое равновесие, с	7,0–11,8	9,4–14,2

*ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ*

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с.	7,8–7,0	7,8–7,5
Прыжки в длину с места, см.	116–123	111–123
Прыжки в высоту с места, см.	22–25	21–24
Метание набивного мяча (1кг), см.	450–570	340–520
Статическое равновесие, с.	40–60	50–60

*КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	в	3
средний	с	2
низкий	н	1

**ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Уровень показателя	Обозначение	Граница
высокий	в	2,6–3,0
средний	с	1,6–2,5
низкий	н	до 1,5

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ «СА-ФИДАНСЕ»**

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

1 балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;

2 балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;

3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;

4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;

Фамилия Имя ребенка	Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности		Уровень артистичности и творчества в танце		Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями		Уровень развития Танцевально-ритмических навыков		Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации движений	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

#### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально- ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

*Содержание образовательной деятельности.*

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально- ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

***Основные движения:***

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на



коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### ***Строевые упражнения:***

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

***Катание на санках:*** по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

***Ходьба на лыжах:*** по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

***Катание на трехколесном велосипеде:*** по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные

представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

### **Активный отдых.**

**Физкультурные досуги:** досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

**Дни здоровья:** в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально- ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

***Основные движения:***

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2

- 2,5 м;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5

- 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над

головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут перенести в самостоятельную двигательную деятельность.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### ***Ритмическая гимнастика:***

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,

прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### ***Строевые упражнения:***

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

***Катание на санках:*** подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

***Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:*** по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

***Ходьба на лыжах:*** скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «тупающим шагом» и «полуелочкой».

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### **Активный отдых.**

***Физкультурные праздники и досуги:*** педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья** проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно - оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений

другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

***Основные движения:***

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;



- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя,

лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:** музыкально- упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:** педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

**Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

**Элементы футбола:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

**Катание на санках:** по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

**Ходьба на лыжах:** по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья:** педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### ***Подготовительная группа (6-7 лет)***

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в

двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально- ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### ***Основные движения:***

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на

гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей,

создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

***Общеразвивающие упражнения:***

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекаладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

***Ритмическая гимнастика:***

- музыкально- ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### ***Строевые упражнения:***

- педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

***Городки:*** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

***Элементы баскетбола:*** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

***Элементы футбола:*** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

***Элементы хоккея:*** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;



забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

**Катание на санках:** игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

**Катание на коньках:** удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

### **Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических

упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

**Дни здоровья:** проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ.**

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

### ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

- Воздушные ванны;
- Дыхательная гимнастика;
- Закаливание;
- Гимнастика для глаз;
- Профилактика плоскостопия;
- Профилактика нарушения осанки у дошкольников;
- Физкультминутки;
- Гимнастика пробуждения;
- Подвижные и спортивные игры;
- Динамические паузы

### **Методическое обеспечение:**

1. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .
2. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009 .
3. Горбатенко О.Ф., Кадрильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007
4. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009 .
5. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008 .
6. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .
8. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009

## **2.3.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, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, 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, проводятся спортивные соревнования.

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

#### 2.4. Общеразвивающие упражнения

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 седе; 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 поограниченной опоры; 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.

## 2.5. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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 физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

## **2.6. Спортивно-оздоровительная деятельность**

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.

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

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**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.

## **2.7.Физкультурно-досуговые мероприятия**

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.

## **2.8.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 культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

## ***Виды интеграции образовательной области «Физическая культура»***

<b>По задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<p style="text-align: center;"><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i> (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности;</p> <p style="text-align: center;">накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья).</p> <p style="text-align: center;"><i>«Речевое развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение).</p> <p style="text-align: center;"><i>«Познавательное развитие»</i> (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p style="text-align: center;"><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p style="text-align: center;"><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i>, <i>«Речевое развитие»</i> (использование художественных произведений, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики).</p>

### ***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 опорно-двигательного аппарат, 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 инструктора по физической культуре с педагогом–психологом

### **2.9. 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.

#### ***План взаимодействия с родителями воспитанников***

<b>Месяц</b>	<b>Содержание</b>
Сентябрь	Консультация: «Задачи и содержание воспитательно–образовательной работы по физическому воспитанию». «Адаптация детей в ДОУ»
Октябрь	Консультация: «Профилактика гриппа»
Ноябрь	Индивидуальные консультации. «Двигательная активность в домашних условиях»
Декабрь	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»
Январь	Консультация: «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»

Март	Консультация: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». День открытых дверей. Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане
Июнь	Приглашение на праздник: «День защиты детей». Индивидуальные и групповые консультации.
Июль	«Значение развития мелкой моторики» Приглашение на праздник: «День Нептуна» Индивидуальные и групповые консультации.
Август	Консультация: «Причины детского дорожного–транспортного травматизма»

### ***Перечень тем консультаций для родителей воспитанников***

1. Воспитание здорового образа жизни в семье.
2. Типичный симптомокомплекс при различных типах двигательных нарушений.
3. Спорт для дошколят.
4. Чем полезен оздоровительный бег.
5. Азбука здоровья
6. Профилактика плоскостопия.
7. Формирование навыков правильной осанки.
8. Плавание, как средство закаливания организма.
9. Значение развития мелкой моторики.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Что такое самомассаж?
12. Как приучить ребенка к физической культуре.

## **2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

### **Содержание организации образовательного процесса по физическому направлению на оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-ФиДансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной**

Срок реализации программы – 4 года. Образовательная деятельность осуществляется на третьем занятии по физической культуре, и представляет собой блок по танцевально-игровой гимнастике. Программа должна осуществляться с учётом уровня двигательной подготовленности и активности, состояния здоровья и психофизического развития дошкольников, и т.д., с опорой на получения диагностической информации.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в учреждении. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью программы «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач:

#### **1. Укрепление здоровья:**

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

## **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

## **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,
- развивать умение эмоционально выражать свои чувства,
- способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые.

При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие основные принципы:

наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе; сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

## **Характеристика, цели и содержание разделов программы**

### **1.Игроритмика.**

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверх, вниз;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счёт и через счёт;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, через счёт и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

## 2.Игрогимнастика.

Строевые упражнения.

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;

- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение врассыпную, бег врассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;

- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;

- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;

- размыкание по ориентирам;

- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

#### Общеразвивающие упражнения

#### Упражнения без предметов

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в положении сидя и положении лежа;
- сидя по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

#### Упражнения с предметами

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

#### Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя;
- потряхивание ногами в положении стоя;

- свободный вис на гимнастической стенке;
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях;
- упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

#### Акробатические упражнения

Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений:

- группировки присидя и в сидя на пятках;
- перекаты вправо и влево из группировки в сидя на пятках с опорой на предплечья;
- переход из седа в упор, стоя на коленях;
- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук;
- комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях;
- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

### 3.Игротанцы

Хореографические упражнения

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;

- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;

#### Ритмические танцы

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- Травушка– муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салютики» и другие

#### Гимнастические этюды.

Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие



#### 4. Танцевально-ритмическая гимнастика Специальные композиции и комплексы упражнений

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются»

#### 5. Игропластика

- специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- комплексы упражнений.

Дыхательные упражнения.

Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»;
- «Насос»;
- «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»

- «Тишина»;

#### 6.Пальчиковая гимнастика

общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

#### 7.Музыкально – подвижные игры

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

#### 8.Игры – путешествия

«Приходи сказка»;  
 «Осенняя прогулка»;  
 Путешествие в зимний казочный лес»;  
 «Путешествие в Спортландию»;  
 «Пограничники»;  
 «Цветик – семицветик»;  
 «Королевство волшебных мячей»;

#### **Структура оздоровительного – игрового часа на свежем воздухе**

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. – вторая младшая группа,

2 мин. – средняя группа,

3 мин. – старшая группа,

4 мин. – подготовительная группа

**Оздоровительно–развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. – младшая группа, 18 мин. – средняя группа, 22 мин. – старшая группа, 25мин. – подготовительная группа.

Перспективное планирование по оздоровительно-развивающей программе по танцевально-игровой гимнастике «Са-ФиДансе» представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 1

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

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

- **Тематические занятия**, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

- **Сюжетные тематические занятия**, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

- **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

- **Интегрированные занятия**

Цель интегрированного занятия – достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы, на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов детской деятельности. При этом на занятии педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных инструктором: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

#### 3.2. Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению основных движений

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

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

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

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

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

В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходом физических и психических сил ребенка, учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении **общедидактические**: наглядные, вербальные (словесные) и практические методы.

В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т.д. Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения:

Информационно-рецептивный метод характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Репродуктивный метод обеспечивает полноценное усвоение двигательных действий. Инструктор, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

Метод проблемного обучения Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности. В основе проблемного обучения лежат законы развития человеческого мышления. Выдающийся психолог и философ С. Л. Рубин-Штейн (1889—1960) отмечал, что начальным моментом мыслительного процесса обычно является проблемная ситуация. Мыслить ребенок начинает, когда у него появляется потребность что-то

понять. Важнейшая особенность его в том, что перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения. Осуществляя поиски решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти. Постановка соответствующей проблемы и ее решение ребенком способствуют не только сознательному усвоению движения, но и развивают умственные способности, учат мыслить самостоятельно.

**Метод круговой тренировки** заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. *Цель метода* — достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребенка, дает возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества.

Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но им широко пользуются в работе также и со старшими дошкольниками.

### 3.3. Учебный план

#### **Режим непосредственно образовательной деятельности воспитанников**

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию в рамках реализации Программы осуществляется 3 раза в неделю (2 раза в неделю – в спортивном зале и 1 раз в неделю на улице (при благоприятной погоде)). В теплое время года непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей организуется на открытом воздухе.

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество занятий в неделю / время</b>	<b>Количество занятий в год / время</b>
Вторая младшая группа	3 / 15 минут/45 мин	93 / 23 ч 25 минут
Средняя группа	3 /20 минут/ 60 минут	93 /31 ч
Старшая группа	3 /25 минут/75минут	93/ 39 ч 15 минут
Подготовительная	3/30 минут/90 минут	144/72 ч

### **3.4. Материально-техническое обеспечение**

В ДОО имеется многофункциональный, оснащенный современным сертифицированным оборудованием физкультурно-музыкальный зал. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексных занятий. Все это доступно для детей всех возрастов, посещающих ДОО.

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

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

#### **Оборудование спортивного зала:**

- Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) 2 пролета
- Оборудование "Тренажерно-информационная система «ТИСА»
- Канат для лазанья (длина 260 см) -1
- Баскетбольный щит - 2
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) - 2
- Мячи резиновые диаметром 200 мм -34
- Мячи набивные весом 1 кг -7
- Мячи маленькие (теннисные и пластмассовые) -15
- Гимнастический мат -8
- Палка гимнастическая -30
- Скакалка детская – 8
- Кубики - 44
- Кегли -12
- Платочки – 33
- Коврики – 30
- Мешочки с песком - 20
- Обруч пластиковый детский -13

- Конус для эстафет -8
- Дуга для подлезания -1
- Туннель для подлезания мягкий -1
- Ребристая дорожка -1
- Лыжи детские -12
- Лыжи взрослые -1
- Доска для равновесия -2
- Гантели детские - 16
- Навесные лестницы -2
- Массажные мачи - 10
- Мяч-попрыгун – 15
- Музыкальная колонка -1
- Секундомер -1

### **Оснащение спортивных площадок**

#### ***Большая спортивная площадка:***

- Беговая дорожка;
- Футбольные ворота;
- Баскетбольные щиты;
- Лыжня (зимнее время)
- Каток (зимнее время)

#### ***Малая спортивная площадка:***

- Полоса препятствий;
- Бревно;
- Балансир;
- Скалолаз;
- Площадка для игр в городки;
- Гимнастические лестницы, бумы;
- Дуги для подлезания;
- Кольца-мишени;

### **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 физкультурном зале)
Микрофоны	2 шт. (в музыкальном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются



### 3.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

<b>Материально-техническое обеспечение</b>
<b>Методическое обеспечение</b>
1. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с, ил. Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной
<b>Средства реализации</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Оборудование спортивных площадок</li><li>• Спортивный инвентарь</li><li>• Игровое оборудование</li></ul>
<b>Режим образовательной деятельности</b>
1 раз в неделю в ходе проведения занятия по физической культуре на воздухе в соответствии с расписанием. Младшая группа – 15 минут Средняя группа – 20 минут Старшая группа – 25 минут Подготовительная – 30 минут Форма организации – групповая

#### Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 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:**

15 мин. – вторая младшая группа

20 мин. – средняя группа

25 мин. – старшая группа

30 мин. – подготовительная группа

##### **(разминка):**

1,5 мин. – вторая младшая группа

2 мин. – средняя группа

3 мин. – старшая группа

4 мин. – подготовительная группа

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

11 мин. – вторая младшая группа

15 мин. – средняя группа

17 мин. – старшая группа

20 мин. – подготовительная группа

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

1 мин. – вторая младшая группа и средняя группа

2 мин. – старшая группа

3 мин. – подготовительная группа

### Организация двигательного режима в ГБДОУ детский сад № 72 режим двигательной активности детей

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

## Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ № 72

№	Виды	Особенности организации
<b>Медико-профилактические</b>		
<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	ежедневно
2.	сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
3.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4.	полоскание рта после еды	ежедневно
5.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно- оздоровительные</i>		
1.	зрительная гимнастика	ежедневно
2.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
3.	дыхательная гимнастика	ежедневно
4.	элементы упражнений СРЕЙЧИНГА.	Средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
5.	динамические паузы	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю
7.	музотерапия	ежедневно
8.	сказкотерапия	ежедневно
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

## Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по физической культуре Коновал Е.В.

Дни недели	Вид деятельности, время проведения
Понедельник	13.30-13.50 - взаимодействие с педагогами ДОУ (музыкальным руководителем, педагогом-организатором) 13.50 -15.30 работа с интернет ресурсами 15.30-16.40 оснащение пед.процесса 16.40- 16.50 уборка и санобработка спортивного инвентаря. 16.50-18.00 консультация с родителями
Вторник	8.00 – 8.40 - работа с интернет ресурсами 8.40- 8.50 подготовка к Занятию № 1 8.50-9.05-Занятие 2 мл. гр. 9.05-9.15 проветривание и подготовка к Занятию № 2 9.15-9.35- Занятие в ср.гр. 9.35. – 9.45 - проветривание и подготовка к Занятию № 3 9.45- 10.05 Занятие в ст. гр. 10.05-10.15 проветривание и подготовка к Занятию № 4 10.15-10.45 Занятие в ст. гр. 10.45-11.00 уборка спорт.инвентаря, санобработка, проветривание 11.00 –11.30 индивидуальная работа с детьми 11.30 -12.10-оснащение пед.процесса. 12.10- 12.30- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)
Среда	13.30-13.50 консультация для родителей 13.50 -14.50 подготовка к досуговой деятельности 14.50- 15.30 взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д) 15.30-15.40 подготовка оздоровительному часу в младшей группе 15.40- 16.00 оздоровительный час средней группе 16.00-16.20 проветривание зала, подготовка к оздоровительному часу в подготовительной группе 16.20-16.40 оздоровительный час в подготовительной группе 16.25-17.00 индивидуальная работа с детьми. 17.00-18.00 работа с методическим материалом.
Четверг	8.00- 8.40 работа с интернет ресурсами 8.40 – 8.50 - подготовка к Занятию № 1 8.50-9.05- Занятие 2 мл. гр. 9.05-9.15 проветривание и подготовка к Занятию № 2 9.15-9.35- Занятие в ср.гр. 9.35. – 9.45 - проветривание и подготовка к Занятию № 3 9.45- 10.05 Занятие в ст. гр. 10.05-10.15 проветривание и подготовка к Занятию е № 4 10.15-10.45 Занятие в ст. гр. 10.45-11.00 уборка спорт.инвентаря, санобработка, проветривание 11.00 –11.30 индивидуальная работа с детьми 11.30 -12.10-оснащение пед.процесса. 12.10- 12.30- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и.т.д)

Пятница	8.00- 8.40 работа с интернет ресурсами 8.40- 8.50 подготовка к Занятию № 1 8.50-9.05- Занятие 2 мл. гр. 9.05-9.15 проветривание и подготовка к Занятию № 2 9.15-9.35- Занятие в ср.гр. 9.35. – 9.45 - проветривание и подготовка к Занятию № 3 9.45- 10.05 Занятие в ст. гр. 10.05-10.15 проветривание и подготовка к Занятию № 4 10.15-10.45 Занятие в ст. гр. 10.45-11.00 уборка спорт.инвентаря, санобработка, проветривание 11.00 –11.30 индивидуальная работа с детьми 11.30 -12.10-оснащение пед.процесса. 12.10- 12.30- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д)
---------	--

### 3.7. Расписания проведения НОД

ГРУППА	Вид деятельности	ДЕНЬ НЕДЕЛИ/ВРЕМЯ				
		Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>Вторая младшая</b>	Занятие		8.50-9.05		8.50-9.05	8.50-9.05
<b>Средняя</b>	Занятие		9.15-9.35		9.15-9.35	9.15-9.35
	Озд. час	16.20-16.40		15.40-16.00		
<b>Старшая</b>	Занятие		9.45-10.05		9.45-10.05	9.45-10.05
	Озд. час					
<b>Подготовительная</b>	Занятие		10.15-10.45		10.15-10.45	10.15-10.45
	Озд. час			16.20-16.40		

### Учебно-методический комплект к Программе

#### *ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

1. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (по возрастам) – М.: Мозаика-Синтез, 2016
2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений– М.: Мозаика-Синтез, 2016
3. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. ФГОС"
4. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7)."
5. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС"
6. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6). ФГОС"
7. Физические упражнения для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева.- М., Просвещение, 1971.
8. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет / Л.И Пензулаева. - М., Просвещение, 1988.
9. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет / Л.И Пензулаева. - М., Просвещение, 1988.
10. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И Пензулаева. - М., Просвещение, 1988.

11. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. М., Просвещение, 1974.
12. Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.
13. Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
14. Оздоровительная работа в ДОУ/ ред.В.И. Орла и С.Н. Агаджановой, СПб «Детство-пресс» 2008
15. Физкультурные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко СПб: «Детство-Пресс», 2009
16. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет Е.А. Сочеванова СПб «Детство-Пресс», 2006
17. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет Е.А. Сочеванова СПб «Детство-Пресс», 2008
18. Организация двигательной деятельности детей в детском саду Т.Е. Харченко СПб. «Детство-Пресс», 2009
19. Сборник подвижных игр/ автор-составитель Э.Я. Степаненкова, 2007
20. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря, Е.А. Сочеванова СПб.: «Детство-Пресс», 2010

*ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ*

«СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с, ил. Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной

**Календарно-тематическое планирование  
(Отдельным файлом)**