

«Утверждено»

Заведующим МБДОУ «Детский сад № 9

«Журавлик» станицы Марьинской

Мирошник Л. А.

« 24 » сентября 2021 г

Пр. № 60 ОД



Рабочая программа

По реализации программы дошкольного

Образования

О.О. «Физическая культура»

Составлена в соответствии с ФГОС ДО (Утвержден приказом Министерства образования науки России 17.10.2013г., № 1155, зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013г., регистрационный номер 30384), на основе ООП ДО МБДОУ «Детский сад № 9 «Журавлик» станицы Марьинской, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т. С. Комаровой (3 издание, испр. И доп. 2016г).

Срок реализации – 1 год

Принято на заседании педагогического совета

МБДОУ « Детский сад № 9 «Журавлик»

Станицы Марьинской

« 31 » августа 2021 г.

Протокол № 1

Составила : Бавина Наталия Афанасьевна.

Структура образовательной программы

Обязательная часть

Раздел 1 Целевой

1. Пояснительная записка

1.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей в Организации, их специальные образовательные потребности.

1.2 Приоритетные направления деятельности Организации по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

1.3 Цели и задачи деятельности Организации по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

1.5 Принципы и подходы к формированию Программы.

2. Планируемые результаты освоения Программы в образовательной области ФВ.

2.1. Уровень физической подготовленности детей (диагностика).

Раздел 2 Содержательный

Обязательная часть

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми ОО ФВ

- Программно – методическое обеспечение образовательного процесса по реализации образовательных областей.

2.2 Формы, методы и средства реализации образовательной программы дошкольного образования в условиях ФГОС.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями.

2.5 Реализация регионального компонента (Вариативная часть)

Раздел 3 Организационный раздел

3.1 Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

3.2 Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей

3.3 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Предметно-развивающая среда помещений и групповых комнат МБДОУ.

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста в нашем ДООУ является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

Физическое воспитание предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преимущество в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» для дошкольных групп. Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования от 30.08.13 № 1014
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, зарегистрировано в Минюсте РФ от 29.10.2013г. №28564
- Устав МБДОУ «Детский сад № 9 « Журавлик» станицы Марьинской;
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 9 « Журавлик» станицы Марьинской;
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;

1.1. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное.

Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения. Во время ходьбы у большинства детей наблюдается согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. , также значительно улучшается показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания цель и в даль, совершенствуется техника выполнения ползания лазания, бега, различных видов прыжков.

Подготовительная группа

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координацией и точностью. Дети хорошо различают направления 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 игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по ФР обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о травмирующих ситуациях, возможности охраны органов чувств, некоторых приемах первой помощи в случае травмы.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. быстро увеличивается длина конечностей. Позвоночник очень чувствителен к деформирующим воздействиям. **Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка- обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору нужно быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно рук все еще слабы. для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1.3. Цели и задачи деятельности по реализации программы в области ФВ

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

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

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

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цели и задачи Программы

Поскольку дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья, необходимо сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально - ритмических движений, занятия-путешествия.

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники,

имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей:

Качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход характеризуется тем, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку

деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Принципами, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

2 . Планируемые результаты освоения Программы в области Ф В

Средняя группа

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;
- ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом – прямо, приставным шагом - боком;
- бегать непрерывно 1-1,5 мин;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;

- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);
- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или 5-6 набивных мячей;
- кружиться в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5-10 см);
- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5-6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

Лазание, ползание:

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- перелезть через бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;
- для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;
- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы

из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

Спортивные развлечения:

- кататься на санках с горы, катать сверстников, научить малыша подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево;
- играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; сидя на мелком месте, выполнять движения ногами (вверх и вниз); ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально); приседая, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, подуть на воду; плавать любым удобным способом;
- ходить на лыжах по слабопересеченной местности; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны; взбираться на горку ступающим шагом прямо, наискось, «полуелочкой»; проходить на лыжах 500-1000 м; подавать и снимать лыжи, ставить их на место.

***Требования к физической
подготовленности детей 4-5 лет
(программный минимум)***

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании ловле, метании.</i>
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).</p>	<p>Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы,</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>

<p>поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.</p>	<p>хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>	<p>Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>
---	---	---

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием	Игры с бросанием и	Игры на ориентировку в
---------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------

		<i>и лазаньем</i>	<i>ловлей:</i>	<i>пространстве</i>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря» «Стрекозы».

Раздел 2 Содержательный

Обязательная часть

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению Образовательной области «Физическое развитие».

Средняя группа.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Примерная общеобразовательная программа ДО «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой,

М. А. Васильевой

Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Средняя группа.

Останко Л. В. «28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша»

Методика физического воспитания детей дошкольного возраста

Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин .

2.2. При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

Средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и

функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если

дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 2 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- ленивая гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей;

- хореографические занятия.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива – целенаправленная деятельность, инициированная самими детьми, направленная на изменение своего статуса и положения в обществе, на удовлетворение своих интересов и прав, решение собственных проблем, а также на саморазвитие и образование

4-5 лет

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Поощрять желание ребенка заниматься физической культурой, спортом, участия в спортивных развлечениях, праздниках.
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у детей.
- Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность.
- Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми.
- Привлекать детей к украшению спортивного зала к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения.
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физ. воспитанию и семьи

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДООУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся:

Физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДУ;

- ознакомление родителей с содержанием работы ДУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на открытых занятиях и консультациях.

Взаимодействия ДОО с родителями

-Наглядно-информационный блок (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; выпуск газеты «Детский сад - весёлая страна»; тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии ; фотовыставки).

-Информационно-аналитический блок (беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование).

Формы взаимодействия с родителями

Консультации; беседы;; организация выставок; ;;создание совместных проектов;

-Досуговый блок – (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

План работы с родителями.

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация . «Гимнастика и зарядка дома». Спортивный праздник для детей 6-7 лет «Веселые старты»
Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье».
Январь	Информация для родителей о «Значение физического воспитания для правильного развития детей».
Февраль	Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
Апрель	Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!»

2.5. Реализация регионального компонента

Основной целью работы является развитие духовно- нравственной культуры ребенка , формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества и казачества играют в народные игры («Ручеек», «удочка»). Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

С кочки на кочку

Листик к веточке лети

Солнышко и дождик

Мышеловка

Зайцы и волк

Ловишки

Уголки

Гуси-гуси

Наседка и цыплята

Море волнуется

Урожайная

Олени и пастух

Иголлка, нитка, узелок.

Хороводная – огородная

Пошла Млада за водой

Рябинушка

Капуста, удочка, ручеек.

Раздел 3 Организационный

3. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

На учебный год.

Бавиной Наталии Афанасьевны

Понедельник
7-50 - подготовка музыкального зала к утренней гимнастике (проветривание)
8-00 -зарядка Средняя 1
8-35 -подготовка зала к занятиям
9-00 -физическое занятие Старшая 3 гр.
9-30 – физическое занятие средняя 3 гр.
10-00 -физическое занятие подготовительная 1 гр.
10-30 - проветривание зала
11-00 - уборка спортивного инвентаря
11-20 -работа с документами
13-00 -работа с воспитателями- 13-50 ч.

Вторник
7-50 – подготовка музыкального зала к утренней гимнастике (проветривание)
8-00- зарядка Средняя 1 гр.
8-35 – подготовка зала к занятиям
9-00- физическое занятие Средняя 1 гр.
9-30- физическое занятие Средняя 2 гр.
10-00- физическое занятие Старшая 2 гр.
10-30- индивидуальная работа с детьми подг. гр.
13-00- работа с документами.

Среда
7-50 – подготовка музыкального зала к утренней гимнастике (проветривание)
8-00- зарядка Средняя 1 гр.
8-35 – подготовка зала к занятиям
9-00- физическое занятие Старшая 3 гр.
9-30- физическое занятие Старшая 1 гр.
10-30- индивидуальная работа с детьми
11-00- уборка спортивного инвентаря, проветривание зала
11-20 – работа с воспитанниками, 13-00- работа с документами.

Четверг
7-50- подготовка музыкального зала к утренней гимнастике (проветривание)
8-35-подготовка зала к занятиям
9-30- физическое занятие Средняя
11-00- уборка спортивного инвентаря, проветривание зала
11-30-индивидуальная работа с детьми
12-20-работа с документами
13-00- работа по самообразованию (метод. литература)-13-50ч.

Пятница
7-50 – подготовка музыкального зала к утренней гимнастике (проветривание)
8-00- зарядка Средняя 1 гр.
8-35 – подготовка зала к занятиям
9-00- физическое занятие Средняя 2 гр.
10-00- индивидуальная работа с детьми
11-00 - уборка спортивного инвентаря, проветривание зала
11-20- работа с документами.

Физкультурно - оздоровительная работа

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);

2. Гимнастика (группировки, перекуты, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

Структурная модель реализации Программы

Система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

Организация гигиенического режима

Оптимизация

Организация двигательного режима

Организация питьевого режима

Охран психического здоровья

Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки

Профилактика заболеваемости и лечебно-оздоровительная работа

Закаливание

Витаминотерапия

Природные адаптогены

Общие приоритеты оздоровительной работы :

1. Осмысление собственного здоровья
2. Развитие физического и психического состояния детей
3. Воспитание стремления к самосозданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)
4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики
5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям
6. Развитие эмоционального сопереживания
7. Превращение здорового образа жизни в норму.
8. Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

1.Формирование основных движений

- ходьба, различные виды ходьбы
- бег, различные виды бега
- прыжки
- лазание, перелаз
- метание, ловля, броски
- равновесие, координация движений

2.Упражнения для разных групп мышц

- упражнения на создание и сохранение позы
- упражнения на развитие мелкой моторики
- упражнения на развитие мышц лица и мимики

3. Упражнения из различных видов спорта

- санки (катание на санках)
- лыжи (ходьба на лыжах)
- катание на велосипеде
- музыкально-ритмичные упражнения

4.Коррекционные упражнения

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- закаливание

Активный отдых

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

Коррекционная работа

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха, психогимнастика
- Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

- Проводится на прогулках

Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

В Программе на первый план выдвигается *развивающая функция образования*, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства. Она построена на позициях *гуманно-личностного отношения к ребенку* и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Программа опирается на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Содержание программы обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании.

Система физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечение здорового ритма жизни

- щадящий режим / в адаптационный период/

- гибкий режим дня
- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей
- организация благоприятного микроклимата
 - **Лечебно – профилактические мероприятия**
- Витаминотерапия готовых блюд
- Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)
- Фитонезидотерапия (лук, чеснок)
 - **Закаливание**
 - Контрастные воздушные ванны
 - Ходьба босиком
 - Облегчённая одежда детей
 - Мытьё рук, лица
 - **Физкультурные праздники (зимой, летом)**
- «Весёлые старты»,
- «Снежки»,
- «День здоровья».
- «мама папа я – дружная семья».

Организация образовательного процесса

Основные направления развития	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	«Физическая культура»	двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.

	ОБЖ	двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательная-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ. литературы	игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов
--	-----	---	--

Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 4 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе – 20 мин.;

Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации

воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Организация двигательного

режима в разновозрастных группах

Формы организации	Средний возраст
Непосредственно образовательная деятельность	2 раза в неделю (20 минут)
Утренняя гимнастика	5 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	10-12 минут
Гимнастика после дневного сна	30 минут 1 раз в месяц
Спортивные развлечения, досуги...	

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
		В зависимости от возраста детей 4-5 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю
		20-25

	б) на улице	1 раз в неделю 20-25
Физкультурно-Оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6-8
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Предметно- развивающая среда осуществляется детьми на спортивной площадке , оснащенной:

1. лабиринт
2. воротики для подлезания
3. стенка с горизонтальными перекладинами
4. бум деревянный
5. автомобильные покрышки (змейка)
6. лавочки для отдыха
7. гимнастическая стенка :
 - Кольца;
 - канат;
 - веревочная лестница ;
 - баскетбольное кольцо.

Так как физкультурный зал отсутствует образовательная деятельность в области физического воспитания осуществляется в музыкальном зале .

Инвентарь:

Мячи ср. диам.-10 шт.

Мячи большие – 2 шт.

Кегли - 12шт.

Мячи малого диам. – 10 шт.

Мешочки с солью -5 шт.

Мешочки с фасолью – 3 шт.

Мешочки с горохом – 3 шт.

скакалка короткая – 1 шт.

гимнастические палки – 10 шт.

обручи – 10 шт.

бубен – 1 шт.

цветные ленты – 24 шт.

