



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 102 «Рябинушка»  
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым  
ул. Ростовская, 23 г. Симферополь, Республика Крым, 295050, тел. (0652 )22-21-16,

---

Принято  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ № 102 «Рябинушка»  
Протокол № 1  
«31» августа 2022 г.

Утверждаю  
Заведующий  
МБДОУ № 102 «Рябинушка»  
\_\_\_\_\_ М.Л. Максаева  
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа**  
*по физическому воспитанию детей*  
*дошкольного возраста*  
*на 2022 – 2023 учебный год*  
(срок реализации 1 год)

*Составитель:*  
*Инструктор по физической культуре*  
*Шерифединов Н.Н.*

**СОГЛАСОВАНО**  
с родительским комитетом  
Протокол от «02» сентября 2022г. № 1

Симферополь, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
<b>I. Целевой раздел</b>		
1.	Введение	4
1.1.	Пояснительная записка	6
1.2.	Цели и задачи реализации программы	8
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	9
1.4.	Содержание психолого-педагогической работы	11
1.5.	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры	12
1.5.1.	Целевые ориентиры образовательной области «Физическое развитие»	12
1.5.2.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	20
<b>II. Содержательный раздел</b>		
2.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей	22
2.1.	Ранний возраст. Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2-3 лет	25
2.2.	Возрастные особенности детей группы раннего возраста 2-3 лет	27
2.3.	Младший дошкольный возраст. Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-4 лет	29
2.4.	Возрастные особенности детей младшей группы от 3-4 лет	34
2.5.	Средний дошкольный возраст. Содержание психолого-педагогической работы с детьми 4-5 лет	39
2.6.	Возрастные особенности детей средней группы от 4-5 лет	45
2.7.	Старший дошкольный возраст 5-7 лет. Содержание психолого-педагогической работы с детьми 5-7 лет	51
2.8.	Возрастные особенности детей старшей группы от 5-6 лет	58

2.9.	Возрастные особенности детей подготовительной к школе группы от 6-7 лет	63
2.10.	Мониторинг физического развития	64
2.10.1.	Показатели физической подготовленности детей	65
2.11.	Интеграция образовательных областей	67
2.12.	Формы, способы, средства и методы реализации Программы	69
2.13.	Модель физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.	72
2.14.	Взаимодействие инструктора по физическому воспитанию с другими специалистами сада.	73
2.15.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	80
<b>III. Организационный раздел</b>		
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы.	82
3.2.	Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.	83
3.3.	Программно-методическое обеспечение	98
3.4.	Материально-техническое оснащение спортивного зала	99
4.	<b>Список литературы</b>	102

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. Введение**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по – прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. В последние годы педагоги и медики бьют тревогу по поводу все возрастающего числа детей, имеющих различные отклонения в здоровье и развитии. По данным приведенным академиком А. Г. Хрипковой, лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют физические отклонения, 35 % - хронические заболевания. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья число здоровых детей уменьшилось в 5 раз. Согласно исследованиям специалистов 60 % болезней взрослых заложены в детстве.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определенной комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребенка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со

сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причем участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, определяющим его способность успешно справиться со всеми видами деятельности: игровой, познавательной, продуктивной, социально-коммуникативной.

Потому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Потому данная программа стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников «Истоки» реализуемой в детском саду.

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении общеразвивающего вида № 102 «Рябинушка».

### *Программа разработана в соответствии с:*

➤ Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44-25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. – ООН 1990.

➤ Федеральный закон 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

➤ Законом РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.

➤ СанПиН 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями и дополнениями).

➤ Приказ Минобрнауки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

➤ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями от 21.01.2019г.

➤ Приказ от 16.07.2002 Минобрнауки России № 2715, Минздрава России № 227, Госкомспорта России № 166, Российской академии образования № 19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

➤ Приказ Минздрава России от 04.04.03 № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

➤ Комплексная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой, разработанная в соответствии с ФГОС.

➤ Региональная программа «КРЫМСКИЙ ВЕНОЧЕК» и методические рекомендации по межкультурному образованию детей дошкольного возраста в Крыму, авторы: Мухоморина Л. Г., Араджиони М. А., Горькая А., Кемилева Э. Ф., Короткова С.Н., Пичугина Т. Алексеевна., Тригуб Л.М., Феклистова Е.В.

➤ Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №102 «Рябинушка».

➤ Уставом МБДОУ №102 «Рябинушка», утвержденным Администрацией г.Симферополя Республики Крым от 23.05.2018г. №2316.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению – физическое развитие.

Реализуемая программа строится на принципе личностно – развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Целью рабочей программы является:** оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства и содействовать укреплению здоровья детей, совершенствованию умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах деятельности детей.

### **Задачи программы:**

#### **Оздоровительные направлены на:**

- охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- обеспечение эмоционально-психологического благополучия;
  - помогать формированию изгиба позвоночника, развития свода стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц, 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;
- нормализация тонуса мышц и сбалансирование состояния мышц;
  - общая релаксация (расслабление) скелета и отдельных спастических мышечных групп;
  - преодоление слабости (гипотонии, гипотрофии) отдельных мышечных групп;
  - активизация речевого развития ребенка физическими упражнениями в мелкой моторике (пальчиковая гимнастика)

### **Образовательные задачи предполагают:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

### **Воспитательные задачи направлены на:**

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитания умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи;
- воспитание у детей таких необходимых личностных качеств, как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, чуткость, доброта, справедливость, терпение, уверенность в себе, и т. д.

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

Эффективность решения поставленных задач зависит от правильного подбора принципов физического воспитания и развития детей.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- **принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- **принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поисках новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- **принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-

воспитательного процесса и всех видов деятельности.

- **принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

- **принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

- **принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

- **принцип систематичности и последовательности** – означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение в жизнь.

- **принцип повторения** – предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.

- **принцип наглядности** – способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

- **принцип доступности и индивидуализации** – означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

*Имеются специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического развития:*

- **принцип оздоровительной направленности** – решает задачи укрепления здоровья 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 непрерывности** – выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.

- **принцип системного чередования** – направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности.

- **принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** – выражает поступательный характер и обуславливает усилие и обновление воздействий в процессе физического развития.

- **принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.**

Реализация принципов физического воспитания и развития детей идет через взаимодействие методов и средств физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

#### **1.4 Содержание психолого-педагогической работы.**

Принцип подачи материала — содержание психолого-педагогической работы излагается в Программе по образовательным областям, в каждой из которых обозначены основные цели, задачи и содержание психолого-педагогической работы. Содержание психолого-педагогической работы в образовательных областях изложено по тематическим блокам, внутри которых материал представлен по возрастным группам. Такая структура программы позволяет видеть временную перспективу развития качеств ребенка, дает возможность гибче подходить к выбору программного содержания, проще вводить вариативную часть.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики - возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

подготовительной группы.

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

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы - целевые ориентиры**

### **1.5.1. Целевые ориентиры образовательной области «Физическое развитие».**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

#### **Ранний возраст: 1 – 3 года:**

##### ***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- хорошо спит, активен во время бодрствования;
- имеет хороший аппетит, регулярный стул.

##### ***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

##### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

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

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;

- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

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

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

### **Младшая группа: от 3 – 4 лет.**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья

пище;

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

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

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

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

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах;

- прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

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

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

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

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

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

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

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Средняя группа: от 4 – 5 лет.**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- свободно бегает по пересеченной местности;

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

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягкоприземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положениетела в такт музыке или под счет.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарьдля подвижных игр.

**Старшая группа: от 5 – 6 лет.**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза вгод).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

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

- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 90 см), в высоту с разбега (не менее 40 см);
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

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

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

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

**Подготовительная группа: от 6 – 7 лет.**

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

***Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*** имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об

особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

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

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон,

баскетбол, футбол, хоккей):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

### **1.5.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в

разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития и образования детей.**

Дошкольное образование в МБДОУ №102 «Рябинушка», направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и в полной мере охватывает образовательную область – физическое развитие.

Воспитательно – образовательный процесс, строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Построение образовательного процесса на комплексно – тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели. Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности

дошкольников. В начале раздела по каждой образовательной области приводится цитата из ФГОС ДО, обозначающая цели и задачи образовательной области.

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

❖ Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

❖ Проявляет ответственность за начатое дело.

❖ Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

❖ Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

❖ Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

❖ Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

❖ Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

❖ Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

❖ Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

❖ Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

❖ Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## **2.1. Ранний возраст(2-3 года)**

### **Содержание психолого-педагогической работы с детьми**

#### **2-3 лет**

#### **Образовательные задачи**

##### **Второй год жизни:**

- способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.);
- обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** поднимание, опускание, повороты вправо, влево.

**Положения и движения рук:** вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину, хлопанье в ладоши перед собой, сжимание и разжимание пальцев, захватывание пальцами мелких предметов.

**Положения и движения ног:** ноги слегка расставлены, вместе; ходьба на месте, шаги вперед, в сторону; сгибание и разгибание одной ноги в колене (стоя на другой); приподнимание на носки; выставление вперед на пятку.

**Положения и движения туловища:** стоя, сидя, лежа; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; сгибание и разгибание ног, сидя на полу; поднимание и опускание ног и рук, лежа на спине, переворачивание со спины наживот и обратно.

Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка).

#### **Упражнения в основных движениях**

##### **Ходьба:**

- ходьба парами, по кругу взявшись за руки;
- «стайкой» за воспитателем;
- огибая предметы;
- с перешагиванием через веревку, палку, положенную на пол или приподнятую на высоту 5-15 см от пола.

### **Бег:**

- бег за воспитателем и от него;
- в разных направлениях (не наталкиваясь друг на друга);
- догонять катящиеся предметы;
- непрерывный – 30-40 сек.

### **Прыжки:**

- прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед;
- подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- перепрыгивание через линию, веревку, положенную на пол.

### **Ползание, лазанье:**

- проползание заданного расстояния;
- подползание под веревку, скамейку;
- перелезание через валик, бревно;
- умеют ползать, лазать, разнообразно

### **Катание, бросание, ловля:**

- скатывание мячей с горки;
- катание мячей, шаров в паре с воспитателем;
- ловля мяча, брошенного воспитателем;
- действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- перебрасывание через ленту, натянутую на уровне груди ребенка;

### **Основные движения и другие действия в игровых ситуациях.**

Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом: «Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Собери колечки», «Догони меня», «Догони собачку», «Догони мяч (обруч)», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Пройди через ручеек», «Пройди по тропинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палочку», «Кто тише», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Автомобиль», «Курочка-хохлатка», «Жуки»...

Игры с подлезанием, ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Перелезь через бревно», «Будь осторожен», «Котята», «Мишки идут

по дороге», «Обезьянки»...

Игры с катанием, бросанием, ловлей: «Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», «Брось мяч», «Мяч в кругу», «Целься вернее», «Кто дальше» ...

Игры с подпрыгиванием, прыжками: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Попрыгай как мячик», «Поймай комара», «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Птички в гнездышках» ...

Игры на ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди предмет»...

Ритмические (танцевальные) движения: используется материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие (музыка)»

Упражнения в организованных действиях: построения в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Достаточная двигательная активность благотворно влияет на физическое развитие и здоровье ребенка. Для этого необходимо создать целесообразную предметно-игровую среду.

Мебель, бытовые, игровые предметы, в том числе и физкультурные пособия, должны отвечать санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим, эргономическим, эстетическим требованиям.

Важно, чтобы ежедневно дети могли самостоятельно активно двигаться под наблюдением воспитателя, который может в любую минуту помочь им.

## **2.2. Возрастные особенности детей группы раннего возраста 2-3 лет**

Темпы роста и физического развития ребенка раннего возраста по сравнению с младенческим возрастом несколько снижаются. Постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность, повышается функциональная работоспособность нервных клеток коры больших полушарий головного мозга; увеличивается период активного бодрствования (до 4-4,5 ч.). Интенсивно созревают сенсорная и моторная зоны коры мозга, более отчетливо проявляется взаимосвязь физического и нервно-психического развития.

Продолжается развитие всех органов и физиологических систем,

совершенствуются их функции, организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды.

Двигательная активность на втором и третьем году жизни основывается преимущественно на ходьбе. Новые приобретения на этом возрастном этапе – попытки бега, лазанье, прыжки с места. Двигательная активность этого возраста характеризуется следующими особенностями: обогащением содержания и увеличения количественных показателей основных локомоции, наличием ярко выраженных индивидуальных различий в объеме движений (от 5 до 12 тыс. в день), продолжительности (от 68 до 136 мин.), интенсивности (от 29 до 84 движений в мин), тенденцией к повышению в весенне-летний период и снижению зимой и осенью.

Детям этого возраста свойственная частая смена движений и поз – от 550 до 1000 раз в день, благодаря чему поочередно напрягаются и отдыхают различные группы мышц. В этом возрасте не отмечается существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек.

От 2 лет до 2 лет 6 месяцев – удержание равновесия при поднимании на носки и опускании на всю стопу. Перебрасывание мяча через препятствия. Бросание мяча двумя руками взрослому, попытки поймать мяч, брошенный взрослым. Бросание мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Бросание предмета вперед, в горизонтальную цель двумя руками, бросание предметов вдаль одной рукой. Подскоки на двух ногах на месте и при продвижении вперед. Вставание в пары, друг за другом, в круг с помощью взрослого.

От 2 лет 6 месяцев до 3 лет – подтягивание руками при скольжении на животе по гимнастической скамейке. Лазанье по вертикальной лесенке, гимнастической стенке удобным ребенку способом. Бег в заданном направлении. Перепрыгивание через линии, веревку, положенную на пол. Прыжки в длину с места на двух ногах. Спрыгивание с предметов высотой не более 10-15 см.

К 3 годам ребенок вместе со взрослыми начинает качаться на качелях, скатываться с горки на санках, пробует ходьбу на лыжах, учится кататься на

трехколесном велосипеде. С помощью взрослого осваивает некоторые движения в водной среде, учится скользить в воде, двигать руками и ногами.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки нагляднообразного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей 7 появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **2.3. Младший дошкольный возраст**

#### **Содержание психолого-педагогической работы с детьми**

##### **Образовательные задачи**

##### **Третий год жизни:**

- способствовать дальнейшему развитию основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности;

- содействовать улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения;
- приучать к согласованным совместным действиям в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

Движения развиваются на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. В работе с детьми используются приемы, побуждающие ребенка подражать взрослому и выполнять упражнения вместе с ним.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** поднимание, опускание, повороты вправо, влево.

**Положения и движения рук:** вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину, поднимание вперед, вверх, в стороны, опускание; сгибание и разгибание; скрещивание перед грудью, разведение в стороны; отведение назад за спину; размахивание вперед-назад; хлопанье в ладоши перед собой, над головой; сжимание и разжимание пальцев, захватывание пальцами мелких предметов.

**Положения и движения ног:** ноги слегка расставлены, вместе; ходьба на месте, шаги вперед, в сторону; сгибание и разгибание одной ноги в колене (стоя на другой); приподнимание на носки; выставление вперед на пятку; шевеление пальцами, сгибание, разгибание стоп.

**Положения и движения туловища:** стоя, сидя, лежа; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, выпрямление; сгибание и разгибание ног, сидя на полу; приседание с опорой; поднимание и опускание ног и рук, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами (погремушками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка), и на них.

## Упражнения в основных движениях

### Ходьба:

- ходьба парами, по кругу взявшись за руки;
- в прямом направлении, меняя направление, в заданном направлении;
- «стайкой» за воспитателем;
- огибая предметы;
- приставными шагами вперед, в стороны;
- по наклонной доске, приподнятой одним концом от пола на 10-20 см, спхождение с неё;
- с перешагиванием через веревку, палку, положенную на пол или приподнятую на высоту 5-15 см от пола;
- вхождение на ящик высотой 10-15 см, спхождение с него;
- преодоление бугорков, канавок на участке.

### Бег:

- бег за воспитателем и от него;
- в разных направлениях (не наталкиваясь друг на друга);
- между двумя линиями (не наступая на них);
- догонять катящиеся предметы;
- непрерывный – 30-40 сек;
- медленный – до 80 сек.

### Прыжки:

- прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед;
- подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- перепрыгивание через линию, веревку, положенную на пол;
- через две параллельные линии;
- с места на двух ногах как можно дальше;
- спрыгивание с высоты 10-15 см.

### Ползание, лазанье:

- проползание заданного расстояния;

- в вертикально стоящий обруч;
- подползание под веревку, скамейку;
- перелезание через валик, бревно;
- влезание на стремянку (высота 1-1,5 м) и спезание с нее.

### **Катание, бросание, ловля:**

- скатывание мячей с горки;
- катание мячей, шаров в паре с воспитателем;
- двумя и одной рукой;
- бросание двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
- ловля мяча, брошенного воспитателем;
- перебрасывание через ленту, натянутую на уровне груди ребенка;
- бросание предметов в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой.

### **Основные движения и другие действия в игровых ситуациях.**

Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом: «Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Собери колечки», «Догони меня», «Догони собачку», «Догони мяч (обруч)», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Пройди через ручеек», «Пройди по тропинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палочку», «Кто тише», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Автомобиль», «Курочка-хохлатка», «Жуки»...

Игры с подлезанием, ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Перелезь через бревно», «Будь осторожен», «Котята», «Мишки идут по дороге», «Обезьянки»...

Игры с катанием, бросанием, ловлей: «Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», «Брось мяч», «Лови мяч», «Мяч в кругу», «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Целься вернее», «Кто дальше» ...

Игры с подпрыгиванием, прыжками: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Попрыгай как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Поймай комара», «Через ручеек», «Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч»,

«По ровненькой дорожке», «Птички в гнездышках» ...

Игры на ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди предмет»...

Игры с пением и разнообразными движениями: «Зайка», «Поезд», «Флажок».

Народные игры, забавы: «Прятки», «Жмурки» ...

Ритмические (танцевальные) движения: используется материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие (музыка)»

Упражнения в организованных действиях: построения в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Достаточная двигательная активность благотворно влияет на физическое развитие и здоровье ребенка. Для этого необходимо создать целесообразную предметно-игровую среду.

Мебель, бытовые, игровые предметы, в том числе и физкультурные пособия, должны отвечать санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим, эргономическим, эстетическим требованиям.

Важно, чтобы ежедневно дети могли самостоятельно активно двигаться под наблюдением воспитателя, который может в любую минуту помочь им.

Родителям периодически демонстрируются результаты детей в развитии их движений, в случае необходимости даются соответствующие рекомендации.

## 2.4. Возрастные особенности развития детей 3-4 года

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

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

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

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

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние

периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

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

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения - сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе"

неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

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

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

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить

машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

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

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

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

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

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

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5-6 раз в день (каждый раз по 10-15 минут). Температура воздуха в групповом помещении

должна составлять +18-20 °С (летом) и +20-22 °С (зимой). Относительная влажность – 40 – 60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

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

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

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с

детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

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

## **2.5. Средний дошкольный возраст**

### **Содержание психолого-педагогической работы детей 4-5 лет**

#### **Образовательные задачи**

##### **Четвертый год жизни:**

- формировать правильную осанку, гармоничное телосложение;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать функциональные возможности детского организма;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению движений по образцу взрослого (правильное положение тела, заданное направление);
- способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий;
- развивать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно в пространстве и сохраняя равновесие.

##### **Пятый год жизни:**

- формировать умение правильно выполнять основные движения;

- развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;

- способствовать развитию координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера;

- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);

- стимулировать естественный процесс развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Содержание педагогического процесса развития моторики детей – многообразные физические упражнения и игры.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** поднимание, опускание, повороты вправо-влево.

**Положения и движения рук:** вниз, на пояс, вперед, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

**Положения и движения ног:** вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

**Положения и движения туловища:** стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны;

прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.)

### **Упражнения в основных движениях**

#### **Ходьба:**

- в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях;
- на носках, на пятках;
- с высоким подниманием коленей;
- мелкими и широкими шагами, «змейкой»;
- приставными шагами в стороны, вперед, назад;
- чередование ходьбы с бегом и другими движениями;
- с остановкой на сигнал, поворотами;
- со сменой ведущего;
- сменой темпа и направления, положения рук;
- сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной поверхности.

#### **Бег:**

- в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки)
- на носках;
- широким шагом;
- с забрасыванием голени назад;
- с обеганием предметов;
- со сменой направления и темпа;
- с ускорением и замедлением;
- с ловлей и увертыванием;

- с преодолением препятствий;
- сохранением равновесия после внезапной остановки;
- непрерывный бег (1-1,5 мин);
- быстрый (на 10-30м);
- со средней скоростью (50-60% от максимальной, 40-60 м);
- медленный бег по пересеченной местности (160-240 м).
- Ползание, лазанье:
  - проползание на четвереньках по прямой (6-10 м);
  - под предметами и вокруг них, между ними;
  - по наклонной поверхности;
  - на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками);
  - ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
  - подлезание под предметы, перелезание через них;
  - пролезание в обруч;
  - лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами;
  - передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

### **Прыжки:**

- на месте, с продвижением вперед (2-3 м), через линии, невысокие предметы;
- с поворотом вправо-влево;
- на одной (правой, левой ноге);
- в длину с места;
- спрыгивание с высоты (15-30 см) на мат или в яму с песком.

### **Катание, бросание и ловля, метание:**

- катание мячей, шаров в определенном направлении;
- между предметами и с попаданием в них;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками;
- ловля мяча после удара об пол и отскока;

- перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его;
- метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой;
- в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой;
- прокатывание и перебрасывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

С ходьбой и бегом: «Пройди – не задень», «Пройди – не упади», «Беги к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай»...

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Подпрыгни выше»,

«Лягушки», «Зайцы и волк», Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке»...

С ползанием, лазаньем: «Проползи – не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц»...

С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься вернее», «Попади в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли»,

«Кольцеброс», «Школа мяча» ...

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «найди и промолчи», «Кто ушел»,

«прятки»...

**Народные подвижные игры и забавы**

Ритмические (танцевальные) движения: используются из раздела «Художественно-эстетическое развитие».

Упражнения в организованных действиях: построения и перестроения в

колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно); нахождение своего места в строю; повороты направо – налево, кругом, переступание на месте.

#### Упражнения в передвижениях с техническими средствами

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, разные виды движений. Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр, иметь полосы препятствий, дорожки для бега, езды на машинках, велосипедах, самокатах.

Педагогическое руководство должно побуждать детей к активной деятельности, участию в разнообразных подвижных играх и упражнениях.

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по времени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития умения владеть своим телом, поддерживать нужную позу. Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосредованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

## 2.6. Возрастные особенности развития детей 4 -5 года

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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

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

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

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

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются

неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

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

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

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

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

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

пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

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

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

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

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

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

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

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

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

Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность

занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, шорты, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

## 2.7. Старший дошкольный возраст

### Содержание психолого-педагогической работы детей 6-7 лет

#### Образовательные задачи

##### Шестой год жизни:

- формировать интерес к физической культуре, ежедневными занятиями и подвижными играми, знакомить со спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, четкость, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

##### Седьмой год жизни:

- совершенствовать технику выполнения движений;
- формировать умение осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях;
- продолжать целенаправленно развивать физические качества;
- способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности;
- поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание педагогической работы по развитию моторики старших дошкольников составляют разнообразные упражнения в основных движениях, подвижные и спортивные игры.

## Общеразвивающие упражнения

**Движения головы:** наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой.

**Положения и движения рук:** вверх – в стороны, вниз – в стороны, к плечам; «в замок» вверху, внизу, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; одно- и разнонаправлено; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев руки поочередно с большим пальцем.

**Положения и движения ног:** пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге, на носках; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удержание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в стороны; сгибание, выпрямление, вращение стопы; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

**Положения и движения туловища:** стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно; упор – присев, упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног с обхватом коленей руками и выпрямление их; в положении лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка, перекаты, перевороты со спины на живот и обратно; в положении лежа на животе прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны.

При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно использование разнообразных предметов, пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных – 0,5 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.)

## Упражнения в основных движениях

### Ходьба:

- ходьба в разных построениях (в колонне по одному, по два, по кругу, вшеренге);
- обычным, гимнастическим, скрестным шагом;
- приставными шагами вперед, в стороны, назад;
- на наружной стороне стопы;
- перекатом с пятки на носок;
- в приседе, с выпадами;
- спиной вперед;
- в разном темпе;
- с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

### Бег:

- в колонне по одному и по два;
- с выбросом прямых ног вперед, забрасыванием голеней назад;
- спиной вперед с сохранением направления и равновесия;
- по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности;
- в сочетании с другими движениями;
- с сохранением равновесия на одной ноге после остановки;
- с преодолением препятствий в естественных условиях;
- с разной скоростью – медленно, быстро;
- в среднем темпе (ориентируясь на воспитателя);
- непрерывный бег 1,5-3 мин;
- со средней скоростью 60-120 м (2-4 раза в чередовании с ходьбой);
- медленный бег на 320-400 м по пересеченной местности;
- быстрый бег 10-20 м (2-4 раза с перерывами);
- челночный бег 3-5х10 м;
- бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

### Прыжки:

- подпрыгивания на месте разными способами: ноги скрестно – ноги

врозь;

- одна нога вперед, другая назад;
- попеременно на правой и левой ноге;
- с поворотом кругом со смещением обеих ног вправо-влево;
- в сочетании с различными положениями и движениями рук;
- прыжки сериями по 20-40 прыжков (2-4 раза);
- на двух и на одной ноге, с продвижением вперед, многоскоки;
- боком вправо, влево, через линии, невысокие предметы;
- вверх из глубокого приседа;
- боком с опорой руками на предмет;
- впрыгивание на предметы с места и с разбега;
- спрыгивание с предметов;
- прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега;
- через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад.

#### **Бросание, ловля, метание:**

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд);

- одной рукой (4-10 раз подряд);
- с хлопками и другими заданиями;
- перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений;
- через сетку;
- отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед

(8-10раз);

- прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг);
- метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3-5 м), движущуюся цель;
- метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

#### **Ползание и лазанье:**

- ползание на четвереньках по ограниченной поверхности;

- проползание под несколькими препятствиями;
- ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами;
- лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз, со сменой темпа, по веревочной лестнице;
- по канату.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

С ходьбой и бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мы – веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Жмурки», «Два мороза», «Караси и щука», «Горелки», «Коршун и наседка», «День и ночь», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Перенеси предметы», «Ловишка, ноги от земли», «Третий лишний», «Краски», «Снежная карусель», «Белые медведи».

С прыжками: «Кто лучше прыгнет», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Из кружка в кружок», «Классы», «Кузнечики», «Чехарда».

С ползанием, лазаньем: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учениях», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

С метанием, бросанием, ловлей: «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Стоп», «Кто назвал, тот ловит», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Играй, но мяч не теряй», «Школа мяча», «Серсо», «Колцеброс», «Летающие тарелки», «Забей в ворота», «Закати в лунку».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Веселые соревнования», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто скорее», «Посадка картофеля».

Игры-забавы: «Веревочка», «Бег в мешках», «Бег со связанными ногами»,

«Ударь по мячу (с завязанными глазами)», «Перетягивание каната» и др.

Спортивные игры Баскетбол: передача мяча друг другу руками от груди; одной рукой от плеча; перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; бросание в корзину двумя руками из-за головы от плеча; ведение одной рукой, с передачей из одной руки в другую во время передвижения; освоение игры по упрощенным правилам.

Футбол: передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3-4 м); подбрасывание мяча ногой и ловля его руками; ведение мяча «змейкой» между предметами; попадание в предметы; забивание в ворота.

Бадминтон: умение правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через неё; свободное передвижение по площадке, с отбиванием волана.

Упражнения в построении и перестроении: построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием, в движении – на углах. Равнение в колонны на вытянутые руки вперед, в кругу – на вытянутые руки в стороны; расчет на первый второй.

Рациональную двигательную активность детей старшего дошкольного возраста наряду с их самостоятельной двигательной деятельностью обеспечивают многообразные формы работы и виды занятий по физической культуре. У каждого занятия свои задачи: оздоровление детей, обучение и тренировка, активный отдых.

Для эффективного решения задач физического развития детей необходимо наличие материально-технической базы, соответствующей нормативам строительства детских дошкольных учреждений различных типов, а так же санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим и эстетическим требованиям их оформления, содержания и эксплуатации. В разных условиях организации занятий должны быть предусмотрены меры по предупреждению

травматизма, обеспечению страховки. Необходимо иметь комплекты оборудования, одежды и обуви для гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижных и спортивных игр, прогулок, пеших походов, спортивных упражнений.

Успехи в физкультурно-оздоровительной работе с детьми могут быть достигнуты при заинтересованном взаимодействии квалифицированных специалистов: заведующего, методиста, инструктора по физической культуре, воспитателя группы, медицинского персонала и родителей.

Педагогическое руководство физическим воспитанием должно быть направлено на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Организованные формы ежедневных физкультурных занятий различного характера (учебного, оздоровительного, рекреационного, лечебно-коррекционного и др.) должны составлять значительную часть двигательной активности детей в течение дня. В зависимости от предназначения занятия повторяются с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года.

Старшие дошкольники еще недостаточно умеют соотносить свои желания с возможностями. Они считают себя ловкими, сильными и выносливыми, переоценивают свои силы, стремятся выполнить трудные для них движения. Это может привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам)

Двигательная активность благоприятна для развития детей лишь в том случае, когда ее продолжительность, объем и интенсивность сообразны индивидуальным особенностям, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности детей.

Для развития моторики старших дошкольников предпочтительны кратковременные, но неоднократно повторяющиеся в течение дня разнообразные по содержанию динамичные физические нагрузки умеренной интенсивности.

В процессе работы по развитию разных физических качеств и способностей

старших дошкольников необходимо руководствоваться следующими положениями:

- возможности развития двигательных качеств и способностей детей ограничены рамками их возрастной и индивидуальной физиологической и психологической зрелости;
- физическая нагрузка зависит прежде всего от объема (длительность, число повторов упражнений, число занятий в течении определенного времени и др.), интенсивности (скорость и темп, результат движений, моторная плотность занятий), характера (периодичность чередования мышечного напряжения и расслабления);
- полноценное физическое развитие дошкольников достигается при организации разных видов занятий по физической культуре, учитывающей принципы индивидуализации, доступности, систематичности и последовательности.

### **2.8. Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при

изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрись до флажках», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык. Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не

только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

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

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай

фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка

их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

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

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные

возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 км до 1,2—1,6 км.

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

### **2.9. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря,

спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

## **2.10. Мониторинг физического развития**

1. Физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);

2. Развитие физических качеств:

- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места,
- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,
- метание мешочков с песком на дальность;
- быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
- «челночный бег» 3X10 м;
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости

отвозраста детей);

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный,

музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мешочков с песком на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить осенью и весной, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь, чешки.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

### 2.10.1. Показатели физической подготовленности детей

#### Младший возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Бег 10 м	4,7	3,8	3,5	4,8	4,4	3,9
Бег 30 м	11,0	10,1	9,0	12,0	10,3	9,5
Прыжок в длину с места	40,0	55,0	65,0	35,0	50,0	60,0
Метание мешочка правой рукой	1,8	3,1	3,4	1,5	2,0	2,3
Метание мешочка левой рукой	1,9	2,9	3,0	1,3	1,8	1,9

#### Средний возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	Низкий (1балл)	Средний (2балла)	Высокий (3 балла)	Низкий (1балл)	Средний (2балла)	Высокий (3 балла)
Бег 10м.	3,9	3,6	3,2	4,0	3,7	3,3
Бег 30 м.	10,7	9,0	9,4	10,3	9,4	9,8
Прыжок в длину с места	59,0	75,0	90,0	54,0	70,0	85,0
Метаниемешочка правой рукой	2,5	3,2	4,0	2,4	3,5	4,0
Метание мешочка левой рукой	2,0	3,3	3,7	1,8	3,1	3,7

### Старший возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
<b>Бег 10 м</b>	4,0	3,4	2,9	4,2	3,5	3,1
<b>Бег 30м</b>	10,0	9,4	8,3	9,3	8,9	8,8
<b>Прыжок в длину с места</b>	99,0	105,0	110,0	94,0	100,0	106,0
<b>Бросание набивного мяча</b>	150,0	175,0	240,0	137,0	160,0	222,0
<b>Метание мешочка правой рукой</b>	5,6	6,4	7,0	4,3	4,7	5,0
<b>Метание мешочка левойрукой</b>	3,1	3,6	4,0	3,0	4,1	4,5
<b>Челночный бег, 3X10м</b>	12,7	11,5	10,9	13,4	13,0	12,2

### Подготовительный возраст

Параметры	Мальчики			Девочки		
	низкий (1балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1балл)	средний (2балла)	высокий (3 балла)
<b>Бег 10 м</b>	3,8	3,4	2,9	3,6	3,3	3,1
<b>Бег 30 м</b>	8,5	7,9	7,5	8,9	8,3	8,0
<b>Прыжок в длину с места</b>	100,0	115,0	125,0	95,0	110,0	120,0
<b>Бросание набивного мяча</b>	185,0	230,0	260,0	165,0	195,0	240,0
<b>Метание мешочка правой рукой</b>	6,0	7,4	8,0	5,3	7,2	8,3
<b>Метание мешочка левой рукой</b>	5,2	5,4	5,9	4,6	5,1	5,7
<b>Челночный бег 3x10 м.</b>	11,7	10,4	9,1	12,1	11,6	10,4

## 2.11. 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.

<p><b>Социально-коммуникативное развитие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- приобщение к ценностям физической культуры;</li><li>- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности;</li><li>- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий;</li><li>- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;</li><li>- игровое общение.</li></ul>
<p><b>Познавательное развитие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;</li><li>- новые знания в области физической культуры;</li><li>- использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений;</li><li>- творческий подход к решению двигательных задач;</li><li>- обогащение знаний о двигательных режимах, видах спорта;</li><li>- развитие интереса к изучению себя и своих</li></ul>

	<p>возможностей: осанка, стопа, рост, движение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активизация психических процессов, улучшение мозгового кровообращения, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации.</li> </ul>
<p align="center"><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области;</li> <li>- формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений;</li> <li>- обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей;</li> <li>- развитие музыкально-ритмической деятельности;</li> <li>- развитие выразительности движений, двигательного творчества;</li> <li>- развитие воображения на основе основных движений и физических качеств;</li> <li>- создание положительного эмоционального настроения на занятиях.</li> </ul>
<p align="center"><b>Речевое развитие</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение речью как средством общения и культуры;</li> <li>- обогащение активного словаря на занятиях физкультуры;</li> <li>- развитие общей и мелкой моторики;</li> <li>- выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;</li> <li>- развитие звуковой культуры речи в подвижных и малоподвижных играх;</li> <li>- развитие фонематического слуха.</li> </ul>

## **2.12. Формы, способы, средства и методы реализации Программы**

### **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** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

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

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

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

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

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру,

гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

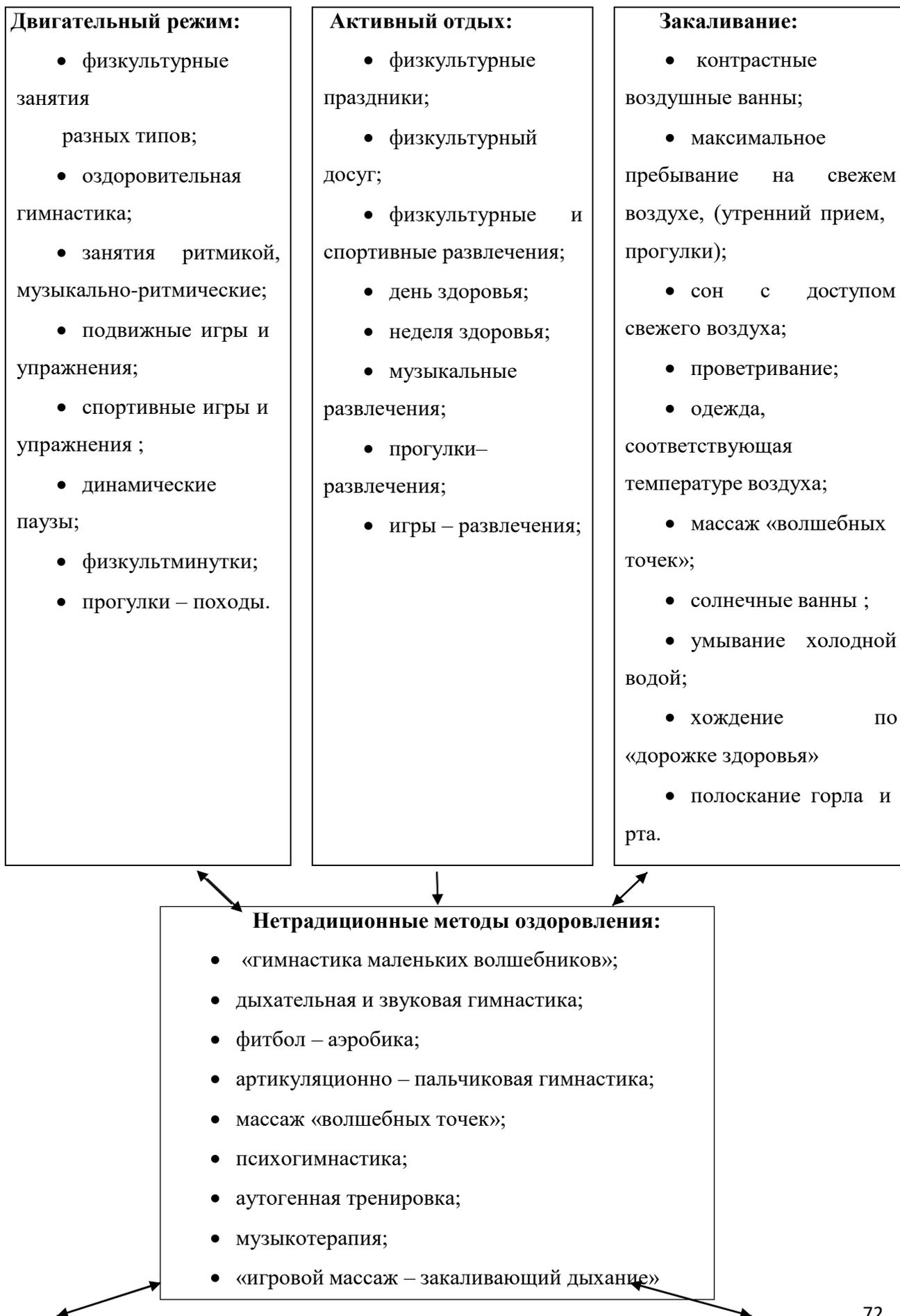
### Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, музыкальные инструменты); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)	объяснение, пояснение, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	Повторение упражнений без изменений и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

## Средства реализации программы

<p><b>Гигиенические факторы</b> (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.</p>	<p><b>Естественные силы природы</b> (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.</p>	<p><b>Физические упражнения,</b> которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.</p>
--	---	--

## 2.13. Модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



#### **Психогигиенические мероприятия:**

- обеспечение благоприятного психологического климата;
- психогимнастика;
- элементы аутотренинга и релаксация;
- музыкотерапия;
- элементы сказкотерапии;
- смехотерапия;
- щадящий режим нагрузок;
- индивидуальные беседы с детьми и родителями;
- подвижные, сюжетно – ролевые, режиссерские игры;
- организованные продуктивные виды деятельности.

#### **Коррекционно – оздоровительная работа:**

- с детьми, имеющими нарушение осанки;
- имеющих плоскостопие;
- реабилитация детей, перенесших простудные заболевания;
- индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений в помещении и на воздухе;
- гибкий режим дня;
- рациональное чередование умственных и физических нагрузок;
- создание двигательной среды физического развития детей;
- создание оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ослабленных детей.

### **2.14. Взаимодействие инструктора с другими специалистами детского сада**

Эффективность физкультурно – оздоровительной работы в ДОО 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 с воспитателем**

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на

занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

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

Перед занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью и чтобы у детей ничего не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применить на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений, проводимых на физкультурных занятиях в повседневной жизни. Привитие детям умений взаимодействия и помощи друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной двигательной деятельности.

### **Взаимодействие с учителем - логопедом**

Преемственность и взаимосвязь в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ОНР занимается не только учитель-логопед, но инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то

инструктор по физической культуре на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изученной лексической темы.

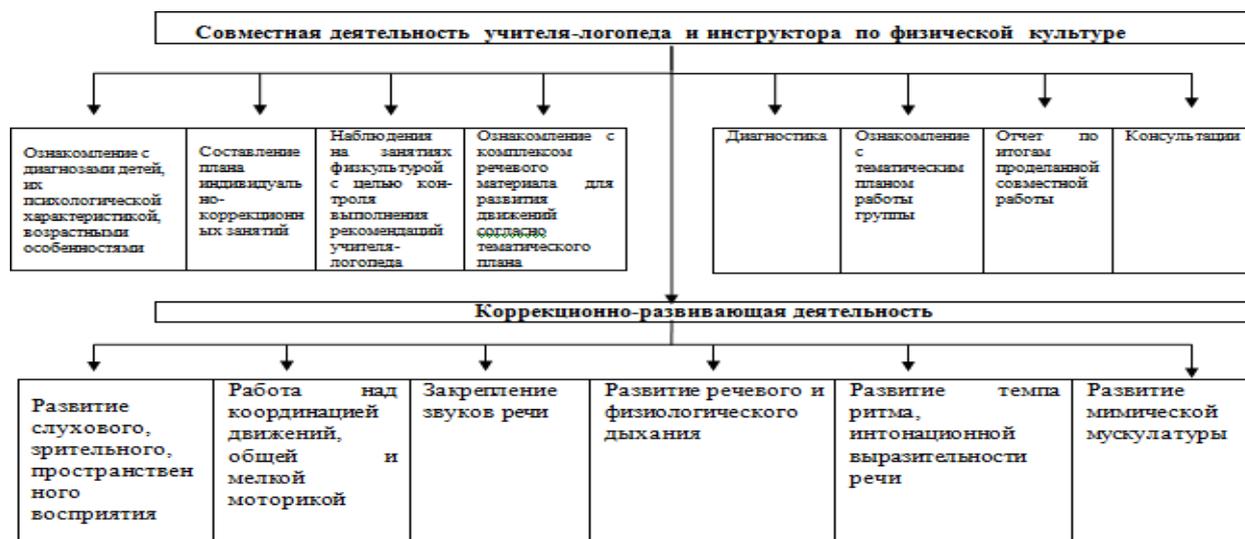
В начале учебного года учитель-логопед знакомит инструктора с диагнозами детей (их речевой характеристикой), психологической характеристикой и возрастными особенностями.

Выявив уровень психоречевого развития детей, совместно определяются цели, задачи формирования речедвигательных навыков и составляются планы индивидуально-коррекционных занятий.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- развитие общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- развитие речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

## Совместная деятельность учителя-логопеда и инструктора по физической культуре представлена на схеме.



В специальной коррекционной работе в процессе физического воспитания решаются задачи словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции, развитие пространственно-временной организации движения. Особенности планирования дальнейшей деятельности с детьми на занятиях по физической культуре состоят в том, что тот раздел, в который входят задания по развитию общих двигательных умений и навыков, дополняется заданиями на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей с общим недоразвитием речи. Подвижные игры планируются в соответствии с лексическими темами логопедических занятий.

Используется и сюжетная форма занятий, которая также способствует развитию речи. Все сюжетные занятия, темы к ним, игры согласовываются с учителем-логопедом, исходя из того речевого развития, на котором находится ребенок в данный период времени. На этих занятиях прослеживается связь между развитием речи и формированием движений. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Но и формирование движений происходит при участии речи. Это один из основных элементов двигательных-пространственных упражнений. Ритм речи, особенно стихов,

поговорок, пословиц, используемый на сюжетных занятиях, способствует развитию координации общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными. С помощью стихотворной речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память. Все разделы занятия подчинены данной теме.

Материал для произношения и для проговаривания текста подбирает учитель-логопед, в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников, с учетом их возраста и этапов логопедического воздействия, а комплексы упражнений составляет инструктор по физической культуре с учетом необходимых речедвигательных навыков.

Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики. Стихотворные тексты нормализуют темп речи детей, что сказывается на формировании слоговой структуры слова. Дети вслушиваются в звуки, слова, контролируя собственную речь. Во время такой физкультурной деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребенка, развивается фонематический слух. В свою очередь, в коррекционной работе учителя-логопеда присутствует двигательная активность детей, способствующая развитию общей и мелкой моторики.

Дети с нарушением речевого развития, по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание, координацию движений. Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) Что способствует

обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания.

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

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

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

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

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

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее

настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

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

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

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

Очень важно помнить, что: - недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;

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

## **2.15. Особенности взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему 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 – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей, консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в саду, районе, городе; поощрение

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

### Формы работы с семьями воспитанников

<b>Информационное направление</b>	<b>Консультационное направление</b>	<b>Включение родителей в педагогический процесс</b>
<p>- Информационный стенд для родителей</p> <p>- Папки – передвижки в группах.</p> <p>- Страничка для родителей на сайте ДОУ.</p>	<p>- Выступление на родительских собраниях.</p> <p>- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.</p> <p>- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. –</p> <p>- Анкетирование и беседы с родителями.</p>	<p>- Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику.</p> <p>- Практикумы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обучение элементам спортивных игр.</li> <li>▪ обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья.</li> <li>▪ обучение родителей приёмам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.</li> </ul> <p>- Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.</p>

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз 10-15 мин	1 раз 15-20 мин	1 раз 20-25 мин	1 раз 25-30 мин	1 раз 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2-3 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 3-4 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 3-4 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 3-4 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия	1-2 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно
	г) гимнастика пробуждение	3-5 мин	5-7 мин	5-7 мин	8-10 мин	8-10 мин
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.2. Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.

#### Ранний возраст

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа											+	+												
2	Упражнения в ползании									+	+	+	+	+	+										
3	Упражнения в положении сидя																	+	+	+	+				
4	Упражнения в ходьбе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+
5	Упражнения в лазании																	+	+					+	+
6	Упражнения в беге	+	+	+	+	+	+			+	+			+	+					+	+	+	+		
7	Упражнения в прыжках																								
8	Ручная предметно-манипулятивная деятельность			+	+	+	+	+	+								+	+	+	+	+				

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Декабрь								Январь								Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+									+	+												
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+	+	+																		
3	Упражнения в положении сидя							+	+	+	+	+	+												
4	Упражнения в ходьбе	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения в лазании																			+	+	+	+	+	+
6	Упражнения в беге			+	+	+	+	+	+					+	+			+	+					+	+
7	Упражнения в прыжках																								
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность							+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+				

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																								
		Март								Апрель								Май								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	Упражнения в положении лежа	+	+											+	+										+	+
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+	+	+																			
3	Упражнения в положении сидя					+	+																			
4	Упражнения в ходьбе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+				+	+	+	+
5	Упражнения в лазании													+	+	+	+						+	+		
6	Упражнения в беге			+	+					+	+	+	+			+	+			+	+			+	+	
7	Упражнения в прыжках																	+	+	+	+					
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность							+	+	+	+	+	+					+	+	+	+					

### Младший возраст

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа																								
2	Упражнения в ползании	+	+																						
3	Упражнения в положении сидя																								
4	Упражнения в ходьбе	+	+	+	+																				
5	Упражнения в лазании	+	+																						
6	Упражнения в беге																								
7	Упражнения в прыжках																								
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность																								
МОНИТОРИНГ																									

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Декабрь								Январь								Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+																						
2	Упражнения в ползании	+	+			+	+	+	+											+	+				
3	Упражнения в положении сидя			+	+					+	+	+	+							+	+				
4	Упражнения в ходьбе									+	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+
5	Упражнения в лазании											+	+							+	+	+	+		
6	Упражнения в беге			+	+	+	+			+	+							+	+						
7	Упражнения в прыжках													+	+	+	+	+	+					+	+
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Март								Апрель								Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+																						
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+																				
3	Упражнения в положении сидя				+	+	+	+	+	+															
4	Упражнения в ходьбе																								
5	Упражнения в лазании																								
6	Упражнения в беге																								
7	Упражнения в прыжках																								
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+																
МОНИТОРИНГ																									

**Средний возраст**

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																														
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24							
1	Упражнения в положении лежа																															
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+										+	+																
3	Упражнения в положении сидя															+	+															
4	Упражнения в ходьбе	+	+	+	+													+	+				+	+								
5	Упражнения в лазании	+	+	+	+													+	+													
6	Упражнения в беге																															
7	Упражнения в прыжках																															
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность																															
		МОНИТОРИНГ																														

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Декабрь								Январь								Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+	+	+																				
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+	+	+																		
3	Упражнения в положении сидя			+	+							+	+												
4	Упражнения в ходьбе					+	+	+	+	+	+			+	+	+	+								
5	Упражнения в лазании											+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+
6	Упражнения в беге					+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+		
7	Упражнения в прыжках									+	+					+	+			+	+	+	+	+	+
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+			+	+			+	+	+	+			+	+			+	+	+	+

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Март								Апрель								Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+	+	+																				
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+																				
3	Упражнения в положении сидя					+	+																		
4	Упражнения в ходьбе	+	+			+	+	+	+	+	+			+	+										
5	Упражнения в лазании												+	+	+	+									
6	Упражнения в беге										+	+			+	+						+	+	+	+
7	Упражнения в прыжках								+	+	+	+	+	+								+	+	+	+
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность			+	+	+	+	+	+				+	+								+	+	+	+

МОНИТОРИНГ

**Старший возраст**

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа																								
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+										+	+									
3	Упражнения в положении сидя															+	+								
4	Упражнения в ходьбе	+	+	+	+	+	+							+	+			+	+	+	+	+	+		
5	Упражнения в лазании	+	+	+	+													+	+					+	+
6	Упражнения в беге														+	+			+	+					
7	Упражнения в прыжках														+	+	+	+			+	+	+	+	+
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+												+	+	+	+			+	+	+

МОНИТОРИНГ

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																								
		Декабрь								Январь								Февраль								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	Упражнения в положении лежа	+	+																							
2	Упражнения в ползании																									
3	Упражнения в положении сидя	+	+	+	+					+	+															
4	Упражнения в ходьбе			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+					+	+	+	+			
5	Упражнения в лазании									+	+	+	+					+	+	+	+	+	+			
6	Упражнения в беге	+	+			+	+			+	+			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	
7	Упражнения в прыжках								+	+						+	+	+	+			+	+	+	+	
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Март								Апрель								Май							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+																						
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+																				
3	Упражнения в положении сидя				+	+																			
4	Упражнения в ходьбе	+	+				+	+																	
5	Упражнения в лазании						+	+																	
6	Упражнения в беге																								
7	Упражнения в прыжках																								
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность																								
МОНИТОРИНГ																									

**Подготовительный возраст**

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа																								
2	Упражнения в ползании	+	+	+	+										+	+									
3	Упражнения в положении сидя																								
4	Упражнения в ходьбе	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Упражнения в лазании	+	+																	+	+			+	+
6	Упражнения в беге													+	+	+	+	+	+	+					
7	Упражнения в прыжках						+	+										+	+	+	+	+	+	+	+
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность			+	+	+	+							+	+	+	+	+	+			+	+	+	+

МОНИТОРИНГ

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																							
		Декабрь								Январь								Февраль							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения в положении лежа	+	+																						
2	Упражнения в ползании				+	+																			
3	Упражнения в положении сидя	+	+	+	+						+	+													
4	Упражнения в ходьбе				+	+	+	+	+	+	+	+					+	+					+	+	
5	Упражнения в лазании												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Упражнения в беге	+	+											+	+	+	+						+	+	
7	Упражнения в прыжках						+	+	+	+									+	+				+	+
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+	

№ п/п	Содержание программного материала	Занятия по физической культуре																															
		Март								Апрель								Май															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24								
1	Упражнения в положении лежа											+	+			МОНИТОРИНГ																	
2	Упражнения в ползании																																
3	Упражнения в положении сидя			+	+																												
4	Упражнения в ходьбе	+	+			+	+			+	+			+	+																		
5	Упражнения в лазании			+	+	+	+			+	+	+	+	+	+																		
6	Упражнения в беге	+	+							+	+	+	+	+	+															+	+	+	+
7	Упражнения в прыжках					+	+	+	+			+	+																	+	+	+	+
8	Ручная предметно- манипулятивная деятельность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+															+	+		

### 3.3. Программно-методическое обеспечение

<p><b>Перечень программ</b></p>	<p>1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказы и письма Минобрнауки РФ - М.:ТЦ Сфера,2019.-80с.</p> <p>2. Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»(с изменениями на 27 августа 2015г.)(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г.№41)</p> <p>3. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования Истоки/Науч.рук.Л.А.Парамонова.-5-е изд.-М.:ТЦ Сфера,2015.-192 с.</p> <p>4.«Крымский венок»./Авт.-сост.: Л. Г. Мухоморина, Э. Ф. Кемилева, Л. М. Тригуб, Е. В. Феклистова.- Симферополь: Издательство «Наша школа» ,2019.-64 с.</p> <p>5. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста .Планирование работы. Беседы. Игры-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.-240 с.</p> <p>6.Играем вместе. Игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Сост.: Л. Г. Мухоморина. Издание третье,дополненное.-Симферополь:2019.-236с.</p> <p>7.Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».Авторская программа.- г.Таганрог,2011.-68с.</p> <p>8.Л.Л.Тимофеева Формирование культуры безопасности у детей От 3 до 8 лет. Парциальная программа.- СПб.: ООО»ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО –ПРЕСС»,2015.-160с.</p>
---------------------------------	--

### 3.4. Материально-техническое оснащение спортивного зала

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.

#### Материально-техническое обеспечение спортивного зала

№	Наименование	Количество
1.	Спортивный модуль мягкая форма ДМФ-ЭЛК серия «Карусель»	1
2.	Спортивный модуль мягкая форма ДМФ-МК 07.89.10 серия «Карусель»	1
3.	Мазкая форма ДМФ - ЭЛК 15.03.10 серия «Карусель»	1
4.	Мягкая форма ДМФ - МК 08.91.00 серия «Карусель»	1
5.	Мягкая форма ДМФ - МК 02.08.20	1
6.	Гимнастические палки( желтые)	15
7.	Скакалки	10
8.	Бадминтон	2
9.	Бумеранг	5
10.	Летающие тарелки	5
11.	Кольцеброс	2
12.	Футбольные ворота	2
13.	Баскетбольное кольцо (стойки)	2
14.	Баскетбольное кольцо (улица)	2

15.	Обручи большие	10
16.	Обручи (средние)	15
17.	Флажки красные (большие)	12
18.	Гантели большие	30
19.	Гантели (средние)	28
20.	Доска наклонная	1
21.	Флажки (белые)	20
22.	Флажки (красные)	20
23.	Флажки (синие)	20
24.	Гимнастические маты (большие)	2
25.	Гимнастические маты( малые)	1
26.	Канаты	2
27.	Змейки для ходьбы	2
28.	Дуги для подлазания	2
29.	Стойки регулируемые	2
30.	Скамейки гимнастические (желтые)	2
31.	Скамейки гимнастические(высокие)	2
32.	Доска ребристая	1
33.	Ленты цветные	12
34.	Султанчики	30
35.	Мячи резиновые(колючие)	10
36.	Мячи полосатые	10
37.	Мячи цветные	10
38.	Клюшки хоккейные	2
39.	Стойки для прыжков в высоту	2
40.	Диски для скольжения ( большие)	2
41.	Конусы цветные	6
42.	Мячи баскетбольные	2
43.	Мячи футбольные	2

44.	Мячи в сетках	8
45.	Магнитофон(музыкальная колонка)	1
46.	Мешочки для метания	20
47.	Набивной мяч(1кг)	1
48.	Шведская стенка	3
49.	Кепки спортивные цветные	10
50.	Эстафетные палочки	10
51.	Тоннели для подлезания	2
52.	Волейбольная сетка	1
53.	Рукоход уличный(дуга)	2
54.	Рукоход большой	1
55.	Шины для статического равновесия	3
56.	Полотно с отверстиями ( желтое)	2
57.	Костюмы «человечки»	2
58.	Корзины для мячей	2
59.	Мешки для прыжков	2
60.	Коврик для профилактики плоскостопия	10
61.	Мячи маленькие(ежики)	14
62.	Мячи теннисные(желтые)	17
63.	Лесенка железная приставная	1
64.	Мячи большие (фитбол) для прыжков	4
65.	Контейнер с каштанами	1
66.	Контейнер с морскими камешками	1
67.	Контейнер с крышками	1
68.	Контейнер с лентами	1
69.	Мишени навесные для метания	2
70.	Ведерки пластмассовые ( маленькие)	4

#### 4. Список литературы

- 1 Оздоровительная гимнастика Л.Н. Пензулаева «Мозаика – Синтез», Москва 2015 г.
- 2 Детский фитнес. Е.В. Сулим, «ТЦ Сфера», 2014 г.
- 3 Необычные физкультурные занятия для дошкольников. В.Н. Подольская «Учитель», Волгоград, 2011г.
- 4 Сборник подвижных игр. Э.Я Степаненкова «Мозаика –Синтез», Москва 2016г.
- 5 Физическая культура в детском саду. Л.Н. Пензулаева «Мозаика-синтез», Москва, 2014 г.
- 6 Инструктор по физической культуре.«ТЦ Сфера» Москва
- 7 Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Т.Г. Карепов «Учитель», Издание 2, Волгоград 2014г.
- 8 Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. В.В. Гаврилова «Учитель» Волгоград 2014г.
- 9 Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. Т.Э. Токаева «Учитель» Волгоград 2014 г.
- 10 Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. Е.А. Бабенкова «ТЦСфера» 2013г.
- 11 Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Л.Н. Волошина «Учитель» Волгоград 2013 г.