

**Содержание**

**1.Целевой раздел Программы**

Обязательная часть

1.1 Пояснительная записка.......................................................................................................3

Цели и задачи Программы……………………………………………………………….……4

Принципы и подходы в организации образовательного процесса……………………...…4

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет ………………………………………….……4

1.2 Интеграция образовательных областей…………………………………………….……7

1.3 Планируемые результаты освоения Программы…………………………………..……7

Часть, формируемая участниками образовательных отношений……………………….…9

**2. Содержательный раздел Программы**

Обязательная часть

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми

образовательной области: «Физическое развитие»…………………………………….……10

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом

возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.............................................19

2.3Взаимодействие со специалистами……………………………………………….……….20

2.4 Взаимодействие с родителями………………………………………………………….…21

2.5Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы…22

2.6Часть, формируемая участниками образовательных отношений………………………..24

**3. Организационный раздел Программы:**

Обязательная часть

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы……………………………..…..….24

3.2 Формы организации образовательной области «Физическая культура»……..…….…25

3.3 Физкультурно-досуговые мероприятия…………………………………………………..33

Приложение№1 Физкультурное оборудование и инвентарь

Приложение№2 Программно-методическое обеспечение

**1.Целевой раздел Программы**

Обязательная часть

**1.1 Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

**Нормативно-правовой базой** для разработки рабочей Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.,

- Образовательная программа МБДОУ Детский сад № 91,

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 91 комбинированного вида,

- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)\

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;

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

**Цели и задачи Программы**

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по   физическому развитию   детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Принципы построения программы по ФГОС:**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.  
     
  **Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**  
  У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.  
  Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.  
  За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.  
  За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.  
  Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.  
  Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.  
  Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.  
  В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.  
  В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.  
  Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.  
  В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.  
  На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.  
  После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.  
  Проявления в психическом развитии:  
  - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;  
  - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;  
  - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).  
  Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.  
  К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).  
  Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.  
  Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):  
  - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);  
  - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);  
  - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;  
  - бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;  
  - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;  
  - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.  
  В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.  
  Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.  
  Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.  
Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:  
- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки  
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)  
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.  
Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Элементы йоги и гимнастики.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

**1.2 Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

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

**1.3** Планируемые результаты освоения программы

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

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

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

* Двигательные умения и навыки.
* Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
* Навыки здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

**Первая младшая группа:**

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

**Вторая младшая группа:**

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

**Средняя группа:**

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

**Старшая группа:**

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

**Подготовительная группа:**

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

**Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.**

Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса, формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления физического и психологического здоровья и навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

составить план физкультурно - оздоровительных мероприятий;

вести просветительскую работу с воспитанниками, родителями и педагогами;

формировать у воспитанников потребности ЗОЖ через совместную деятельность;

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы будут:

снижена заболеваемость или стабилизация здоровья,

увеличено число детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;

разработаны рекомендации для родителей, воспитателей  позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения и физического развития;

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Обязательная часть**

**2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

**Основные движения:**

1. Ходьба.      В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не      наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое      положение тела и правильную осанку.
2. Бег.      На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и      заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки.      В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с      продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно      быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому      приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. Катание,      бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить      одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в      заданном направлении.
5. Ползание      и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе,      постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и      ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на      выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. Упражнения      в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в      процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.      Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка      концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
7. Подвижные      игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он      подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.      Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии      повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

1. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

**2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

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

12.Постепенно вводить элементы йоги: «бабочка». «бабочка и цветок», « Кошка и собака», «Полумесяц», «Аист»

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.  
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.  
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.  
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.  
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.  
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лы­жи на место.  
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.  
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.  
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.  
   
**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и**  
**упражнений**  
*1. Основные виды движений***Ходьба.**Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.  
**Бег.**Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).  
**Катание, бросание, ловля,** метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).  
**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через брев­но. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).  
**Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас­стояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыж­ки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см..  
**Элементы йоги и гимнастики** *2. Общеразвивающие упражнения***:** Постепенно вводить элементы йоги: «бабочка». «бабочка и цветок», « Кошка и собака», «Полумесяц», «Аист»  
  
**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и раз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захваты­вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.  
  
*3. Подвижные игры*  
**С бегом.**«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Кот и мыши», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»» Солнышко и дождик»  
**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку»**.**  
**С подлезанием и лазаньем.**«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».  
**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,**«Сбей кеглю», «Береги предмет».  
**На ориентировку в пространстве.**«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».  
**Спортивные развлечения.**«Проворные зайчата», «Урожай мы собираем и здоровья прибавляем», «Йога в игре», « Волшебный цветок», « Цирк приехал!».

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

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Формировать правильную осанку.  
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.  
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.  
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.  
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).  
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.  
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.  
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).  
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.  
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.  
  
. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.  
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.  
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.  
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.  
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.  
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.  
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.  
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.  
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.  
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  
   
**Примерный перечень основных движений, спортивных игр**  
**и упражнений**:  
1. *Основные движения*  
**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).  
**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направ­лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).  
**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).  
**Прыжки.**Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.  
**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)**;**перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.  
**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два.  
**Элементы гимнастики и йоги:** Поза «лягушка», «Полумесяц», «Бабочка», «Кобра», «Треугольник», «ласточка» и др  
2. *Общеразвивающие упражнения*  
**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.  
**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).  
3. *Подвижные игры*  
**С бегом.**«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».  
**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».  
**С ползанием и лазаньем.**«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».  
**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву», «Мяч через сетку».  
**На ориентировку в пространстве, на внимание.**«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».  
**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.  
**Спортивные развлечения**: **.**«Проворные зайчата», «Урожай мы собираем и здоровья прибавляем», «Йога в игре», « Волшебный цветок», « Цирк приехал!».

**2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.  
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.  
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.  
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.  
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.  
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.  
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.  
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.  
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.  
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.  
   
**Примерный перечень основных движений,** **подвижных игр**  
**и упражнений**  
1. *Основные движения*  
**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.  
**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.  
**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,**пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.  
**Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **–**20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).  
**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),**прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.  
**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в шеренге — на вытянутые руки в стороны.   
2. *Общеразвивающие упражнения*  
**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.**Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).  
**Статические**упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и**прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Элементы гимнастики и йоги:** Поза «лягушка», «Полумесяц», «Бабочка», «Кобра», «Треугольник», «ласточка» и др  
**5. *Подвижные игры :папка « подвижные игры для детей старшей группы»***  
**Народные игры.**«Чепена» «Гаккарис» «перетягивание каната»  
**Спортивные развлечения.** « Спортивная осень», « Путешествие в страну игр», «Веселый стадион», «путешествие в спортландию», «Зимушка –зима», «Я- будущий солдат», «Мама, папа и я –спортивная семья!»

**2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности **в**двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.  
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.  
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.  
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.  
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.  
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.  
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.  
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.  
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.  
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.  
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, ,футбол).  
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.  
**Примерный перечень основных движений, подвижных игр**  
**и упражнений**  
1. *Основные движения*  
Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).  
**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) **в**чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 **м.**Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.  
**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд*(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.  
**Прыжки.**Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.  
**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не**менее**20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.  
**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Элементы йоги и гимнастики**: Поза « треугольника», «Кобра», »Собака» , «Лук», «Ролик» , «Рыба»,» Верблюд» и др  
2. *Общеразвивающие упражнения*  
**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого**пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.  
Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в**кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).  
Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.  
**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.   
**5. *Подвижные игры***: папка «подвижные игры для детей **подготовительной группы**»  
**Народные игры.**«Чепена», «Гаккарис».  
**Спортивные развлечения.** «Забавные эстафеты», «Сильный, быстрый ловкий», «Спортивная осень», «Зимушка -зима», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию», « Мама папа и я – спортивная семья!»

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

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течении дня.

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течение дня.

**6-7 лет** непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течение дня.

**1.4.Взаимодействие со специалистами.**

**Взаимодействие руководителя физической культуры и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

**Взаимодействие руководителя физической культуры и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* 1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
  2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
  3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

**Взаимодействие руководителя физической культуры и музыкального**

**руководителя**

Музыка воздействует:

* + 1. на эмоции детей;
    2. создает у них хорошее настроение;
    3. помогает активировать умственную деятельность;
    4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
    5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие руководителя физической культуры и воспитателя осетинского языка

1.Проведение осетинских народных игр на прогулке

2.Проведение осетинских праздников и развлечений

**Взаимодействие с родителями.**

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников— консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем.  Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

         Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Консультация |
| Сентябрь | «Физкультурные мероприятия в МБДОУ№91 на 2015-2016 уч.год» |
| Октябрь | «Профилактика плоскостопия» Консультация |
| Декабрь | «Зимние забавы с детьми» |
| январь | « Профилактика скалиоза» |
| март | Спортивные секции |
| апрель | Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья!» |
| Май | «Какую спортивную секцию выбрать» |

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре, мае, по необходимости –промежуточное исследование.  
Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 3-х балльная система.

**Таблица результатов физической подготовленности**

**детей 3-7 лет в ДОУ** *Мальчики*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Воз­раст | ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** |
| **Бег на 30 метров со старта (сек)** | 3 | 13.5 и ниже | 14,0-14.5 | 15. 1и выше |
|  | 4 | 8.0 и ниже | 8,6-9,1 | 9.8 и выше |
|  | 5 | 6.9 и ниже | 7.6-8,1 | 8.8 и выше |
|  | 6 | 6,4 и ниже | 6.9-7,5" | 8.4 и выше |
|  |  |  |  |  |
| **Бег на 10**  **метров с хода**  **(сек)**  **1011103метров (сек)** |  |  |  |  |
| 4 | 2,4 и ниже | 3,0-3,4 | 4,8 и выше |
| 5 | 2,1 и <   |  | | --- | | 2,1 и < | | 2,5-3,0 | 4,2 и > |
| 6 | 2,0 и ниже   |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < |  |  | | --- | | 2,0 и < | | 2,4-2,8 | 4,0 и выше |
|  |  |  |  |  |
| **Метание мешочка с песком на дальность (м)** | 3 | 4 и больше | 3,0 | 2 и меньше |
| 4 | 5 и больше | 4.0 | 3 и меньше |
| 5 | 6 и больше | 5,0 | 4 и меньше |
| 6 | 7,5 и больше | 6,5 | 5 и меньше |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Прыжки в длину с места (см)** | 3 | 45 и дальше | 30-25 | 20 и ниже |
|  | 4 | 85 и дальше | 63-73 | 48 и ниже |
|  | 5 | 105 и дальше | 83-93 | 68 и ниже |
|  | 6 | 122 и дальше | 96-108 | 85 и ниже |
|  |  |  |  |  |
| **Статистическое равнове­сие (сек)** | 3 | 5.1 и больше | 4,3 | 3,3 и меньше |
| 4 | 1 1 ,0 и больше | 9.0 | 7.0 и меньше |
| 5 | 35, 0 и больше | 30,0 | 25,0 и меньше |
| 6 | 50,0 и больше | 44,0 | 38,0 и меньше |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Бросок набивного мяча из-за головы (см.)** | 5 | 230 и дальше | 160-184 | 158 и меньше |
| 6 | 300 и дальше | 176-218 | 173 и меньше |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Таблица результатов физической подготовленности**

**детей 3-7 лет в ДОУ *Девочки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Воз­раст | ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Ниже среднего*** |
|  |  | **5 баллов** | **3 балла** | **2 балла** |
| **Бег на 30 метров со старта (сек)** | 3 | 13,5 и ниже | 14.0-14.5 | 14.6-15.0 |
| 4 | 8,3 и ниже | 8.9-9,4 | 9,5-10,1 |
| 5 | 7,2 и ниже | 7,9-8,4 | 8,5-9.2 |
| 6 | 6,8 и ниже | 7,4-7.9 | 8,0-8.7 |
|  |  |  |  |
| **Бег на 10**  **метров с хода**  **(сек)** |  |  |  |  |
| 4 | 2,6 и меньше | 3,1- 3,7 | 3,8-5,0 |
| 5 | 2,2 и меньше | 3.2-3,1 | 3.2-4,3 |
| 6 | 2.1 и меньше | 2,5-3,0 | 3,1-4,1 |
|  |  |  |  |  |
| **Метание мешочка с песком на дальность (м) мешочка**  **(м)** | 3 | 4 и больше | 3,0 | 2,5 |
| 4 | 5 и больше | 4.0 | 3,5 |
| 5 | 6 и больше | 5,0 | 4.5 |
| 6 | 7,5 и больше | 6,5 | 5,5 |
|  |  |  |  |
| **Прыжки в длину с места (см)**  **длину с места (см)** | 3 | 45 и дальше | 30-25 | 25-20 |
| 4 | 80 и дальше | 56-67 | 42-55 |
| 5 | 95и дальше | 73-83 | 56-72 |
| 6 | 110и дальше | 88-98 | 74-87 |
|  |  |  |  |  |
| **Статистическое равнове­сие (сек)** | 3 | 8,1 и больше | 5.5 | 4,8 |
| 4 | 14,0 и больше | 11,0 | 10.0 |
| 5 | 40, 0 и больше | 33.0 | 32.0 |
| 6 | 50,0 и больше | 45.0 | 43,0 |
|  |  |  |  |  |
| **Бросок набивного мяча из-за головы (см.)** | 5 | 225 и дальше | 199-175 | 174-150 |
| 6 | 280 и дальше | 242-206 | 205-169 |
|  |  |  |  |

**Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.**

Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса, формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления физического и психологического здоровья и навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

составить план физкультурно - оздоровительных мероприятий;

вести просветительскую работу с воспитанниками, родителями и педагогами;

формировать у воспитанников потребности ЗОЖ через совместную деятельность;

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы будут:

снижена заболеваемость или стабилизация здоровья,

увеличено число детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;

разработаны рекомендации для родителей, воспитателей  позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения и физического развития;

**3. Организационный раздел Программы:**

**3.1 Организация физкультурно-оздоровительной работы**

***Тематические блоки:***

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

2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье );

3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку);

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

***Структура занятий***

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть::

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

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

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

* + - 1. мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
      2. мин. - старшая группа,
      3. мин. - подготовительная к школе группа.

**3.2Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

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

**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.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

**Структура оздоровительно – игрового часа на свежем воздухе**

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

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

* + - * 1. мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
        2. мин. - средняя группа,
        3. мин. - старшая группа,
        4. мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению имеются:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

**3.3Часть, формируемая участниками образовательных отношений.**

**Программа кружка « гимнастика»**

**Пояснительная записка**

**Модель физической культуры личности**

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

*1) нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;  
*2) волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;  
*3) отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;  
*4) эстетика*– ощущения и оценка красоты движений, поз;  
*5) здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);

Таким образом, в основу программы заложенодуховно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

**Цели и задачи**

**Цели программы:**

– содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;  
– создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;  
– формирование потребности в здоровом образе жизни;  
– содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

**Задачи программы:**

***обучающие:***

– обучать основам художественной гимнастики;  
– помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

***воспитывающие:***

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;  
– сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

***развивающие:***

– способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;  
– развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;  
– содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;  
– формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

**Формы проведения занятий**

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

**Предполагаемые результаты**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

– овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;  
– приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;  
– приобретут необходимые гигиенические навыки;  
– разовьют физические и психомоторные качества;  
– укрепят здоровье;  
– научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;  
– разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;  
– научатся красиво, грациозно двигаться.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя** | Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по худ. гимнастике. | 60 мин. |
| **2 неделя занятие 1-2** | Задачи:  1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке;  2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе;  3. Ознакомить детей с перекатами;  4. Игра «Море волнуется раз». | 60 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 3-4** | Задачи:  1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.  2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках  3. Развивать гибкость;  4. Игра «Мяч сквозь обруч». | 60 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 5-6** | Задачи:  1. Упражнять в ползании по наклонной доске.  2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;  3. Развивать силовые способности;  4. Игра «Что изменилось?» | 60 мин. |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя Занятие 7-8** | Задачи:  1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице  2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;  3. Развивать скоростные качества.  4. Игра «Ищи ведущего». | 60 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 9-10** | Задачи:  1. Разучить упражнение « Ласточка».  2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»  3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.  4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». | 60 мин. |
| **3 неделя**  **Занятие 11-12** | Задачи:  1. Повторить упражнение «Ласточка».  2. Разучить упражнение «Коробочка».  3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)  4. Игра «Удочка» | 60 мин. |
| **4 неделяЗанятие 13-14** | Задачи:  1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.  3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)  4. Игра «Пожарные на учении». | 60 мин. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделя**  **Занятие 15-16** | Задачи:  1. Разучить полушпагаты.  2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).  4. Игра «Быстрый мячик». | 60 мин. |
| **2 неделяЗанятие 17-18** | Задачи:  1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).  4. Игра «Кто ловчее?». | 60 мин. |
| **3 неделяЗанятие 19-20** | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка»  3. Разучить упражнение Складка».  4. Игра «Выручай!» | 60 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 21-22** | Задачи:  1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».  2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.  3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».  4. Игра «Ловля обезьян». | 60 мин. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделяЗанятие 23-24** | Задачи:  1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».  2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.  3. Обучить упражнению «Бабочка».  4. Релаксация «Спящий котенок». | 60 мин. |
| **2 неделяЗанятие 25-26** | Задачи:  1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» .  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)  4. Игра «Сороконожка на лыжах». | 60 мин. |
| **3 неделяЗанятие 27-28** | Задачи:  1. Разучить «Казачок» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | 60 мин. |
| **4 неделяЗанятие 29-30** | Задачи:  1. Разучить упражнение «Крокодильчики».  2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).  3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Школа мяча». | 60 мин. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделяЗанятие 31-32** | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (страховка).  2. Обучить упражнению «поперечный шпагат».  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Лягушки и цапли». | 60 мин. |
| **2 неделя**  **Занятие 33-34** | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Поперечный шпагат» .  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках;).  3. Релаксация «Облака» | 60 мин. |
| **3 неделяЗанятие 35-36** | Задачи:  1. Повторить упражнения: « Полушпагаты», «Шпагаты».  2. Упражнения с мячом.  3. «Рыка» совершенствование.  4. Игра «Перелет птиц». | 60 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 37-38** | Задачи:  1. Повторить упражнение «Рыбка» с переходом в упражнение «Лодочка».  2. Упражнения со скакалкой.  3. Обучить упражнению «Поворот».  4. Игра «Жмурки» | 60 мин. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделяЗанятие   39-40** | Задачи:  1. Мостик из положения стоя на коленях  2. Упражнения с обручем.  3. Игра «Два Мороза». | 60 мин. |
| **2 неделяЗанятие   41-42** | Задачи:   1. Мост из положения лежа на спине самостоятельно 2. Упражнения со скакалкой   3. Развивать координацию.  4. Игра «Пятнашки». | 60 мин. |
| **3 неделяЗанятие 43-44** | Задачи:  1. Упражнения на гимнастической лестнице  2. Прыжки.  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | 60 мин. |
| **4 неделяЗанятие 45-46** | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Рыбка».  2. Совершенствовать полушпагаты.  3. Развивать координацию и ловкость;  4. Игра «Мышеловка» | 60 мин. |

**МАРТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделяЗанятие 47-48** | Задачи:  1. Разучивание упражнения «Колесо».  2. Совершенствовать кувырки вперед и назад.  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | 60 мин. |
| **2 неделяЗанятие 49-50** | Задачи:  1. . Разучивание упражнения «Колесо».  2. Упражнения на пресс  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | 60 мин. |
| **3 неделяЗанятие 41-42** | Задачи:  1. «Казачок»  2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.  3. Развивать равновесие и выносливость.  4. Игра «Удочка». | 60 мин. |
| **4 неделяЗанятие 43-44** | Задачи:  1. Поворот в «казачке» разучивание  2. Повторить полушпагаты.  3. Развивать гибкость.  4. Игра «Пожарные на учении» | 60 мин. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделяЗанятие   45-46** | Задачи:   1. Упражнения с мячом 2. Упражнения на пресс   3. Развивать координационные способности.  4. Игровое упражнение «Качалочка» | 60 мин. |
| **2 неделяЗанятие 47-48** | Задачи:  1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.  2. Боковое равновесие  3. Развивать выносливость.  4. Игровое упражнение «Цапля». | 60 мин. |
| **3 неделяЗанятие 49-50** | Задачи:  1. Колесо  2. Стойка на подъемах.  3. Развивать гибкость.  4. Игровое упражнение «Морская звезда». | 60 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 51-52** | Задачи:  1. Повторить упражнение «Корзиночка».  2. Разучить комбинацию: ласточка, кувырок вперед, переход в «мостик» на коленках».  3. Развивать силовые способности.  4. Релаксация «Спящий котенок». | 60 мин. |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий, задачи** | **Кол-во часов** |
| **1 неделяЗанятие 53-54** | Задачи:  1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | 60 мин. |
| **2 неделяЗанятие 55-56** | Задачи:  1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | 60 мин. |
| **3 неделяЗанятие 57-58** | Задачи:  1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;  2. Упражнения с Обручем  3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | 60 мин. |
| **4 неделя**  **Занятие 59-60** | Задачи:  1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;  2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;  3. Упражнения со скакалкой  4. Игровое упражнение «Колобок». |  |

3.4 ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Приложение 1

**Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 3 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 2 шт. |
| Мячи:   * набивные весом 1 кг, * маленькие (теннисные и пластмассовые), * средние (резиновые), * большие | 1 шт.  60 шт.  30 шт.  30 шт. |
| Гимнастический мат (длина 100 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 45 шт. |
| Скакалка детская   * для детей подготовительной группы (длина 210 см) * для детей средней и старшей группы (длина 180 см) | 15 шт. 15 шт. |
| Кольцеброс | 1 шт. |
| Кегли | 20 шт. |
| Обруч пластиковый детский   * большой (диаметр 90 см) * средний (диаметр 50 см) | 25 шт.  25 шт. |
| Конус для эстафет | 6 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 3 шт. |
| Кубики пластмассовые | 8 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 30 шт. |
| Бубен | 3 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1 шт. |
| кариматы | 2 шт. |
| Мешочки с песком | 25 шт. |
| Тонкий канат | 1 шт. |

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

**Приложение №2** **Программно-методическое обеспечение**

1.Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»

2. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»

3.Андрей Липень « Детская оздоровительная йога»

4. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»

5.Н.Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»

6.А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»

7.И.П.Дайлидене «Поиграем малыш»

8.Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»

9. Е.Н.Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»

10. Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду»

11В.Г.Фролов, Г.П.Юркс «Физкультурные занятия на воздухе»