

**Содержание Программы**

**I. Целевой раздел**…………………………………………………………………………….....3

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

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы……………………………………………….....4

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы…………………………………..6

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики……………......9

1.1.4. Приоритетное направление деятельности ДОУ………………………………………13

1.2. Планируемые результаты освоения Программы………………………………………..15

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе….24

**II. Содержательный раздел**…………………………………………………………….........37

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» ………………………………………………………………37

2.2 Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания………………………………………………………………………44

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы……………………………………………………………………………………...45

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами………..................................................................................................................47

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников……………………………………………….48

**III Организационный раздел**………………………………………………………………...54

3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ…………………………………………54

3.2. Учебный план………………………………………………………………………………55

3.3. Схема организации организованной образовательной деятельности………………….56

3.4. Модель режима двигательной активности ………………………………………………56

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды…….....58

3.6. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре на учебный год…………………………………………………………………………………………..........59

3.7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий………………..........61

3.8. Календарный план воспитательной работы……………………………………………...62

3.9. Описание материально-технического обеспечения РП инструктора по физической культуре…………………………………………………………………………………………63

3.10. Методическое обеспечение Программы………………………………………………..64

1. **Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструкторов по физической культуре (далее – Программа) разработана и утверждена в структуре основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Рябинушка» с. Гостищево Яковлевского городского округа» (далее - ДОУ)иотражает особенности содержания и организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в группах детей дошкольного возраста.

Рабочая программа рассчитана на период с 01.09.2021 года по 31.08.2022 года.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 24 марта 2021 года).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (Принят Государственной Думой 22 июля 2020 года. Одобрен Советом Федерации 24 июля 2020 года).
3. Федеральный закон от 8 июня 2020 года № 164-ФЗ «О внесении изменений в статьи 71.1 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 27 мая 2020 года, одобрен Советом Федерации 2 июня 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2018 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 № 61573/
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ   
   от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19)»(ред. от 24.03.2021, действуют до 01 января 2022).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
9. Приказ Министерства Просвещения России от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
10. Устав ДОУ.
11. Лицензия на ведение образовательной деятельности ДОУ.

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

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

В часть, формируемую участниками образовательных отношений, включены парциальные программы:

- «Играйте на здоровье!» программа и технология ее применения в ДОУ/ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.

**1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цели и задачи Программы в соответствии с ФГОС ДО (п. 1.6. ФГОС ДО)**

**Основными целями** ДОУ по реализации Программы **являются:**

* формирование основ базовой культуры личности, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
* обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
* создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
* создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Цели Программы достигаются через решение следующих **задач** (п. 1.6 ФГОС ДО):

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
* создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
* объединение обучения и воспитания в целостный образовательный  
  процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
* формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
* обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программы и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
* формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по физическому развитию.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

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

**Основные цели и задачи ОО «Физическое развитие»**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Целью** парциальной программы «Играйте на здоровье!» является развитие индивидуальных способностей личности ребенка посредством обучения детей навыкам спортивных игр.

**Задачи:**

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

**Цель Программы воспитания** - личностное развитие воспитанников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

1) формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;

2) овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;

3) приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Главной задачей является создание организационно-педагогических условий в части воспитания, личностного развития и социализации детей дошкольного на основе базовых национальных ценностей (ценности семьи, гражданские ценности, нравственные ценности, ценности труда, ценности культуры, ценности истории, экологические ценности).

**Задачи воспитания:**

* воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, укрепление и сохранение здоровья детей;
* воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
* воспитывать самостоятельность и ответственность, умение доводить начатое дело до конца;
* воспитывать уважение к результатам труда и творчества сверстников;
* воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* воспитывать осознанное отношение к своему будущему (к своему образованию, к своему здоровью, к своей деятельности, к своим достижениям), стремление быть полезным обществу;
* продолжать воспитывать самоуважение, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах и возможностях;
* воспитывать инициативность и творческий подход, создавать для поддержания детской инициативы ПДР — пространство детской реализации (возможность для каждого ребенка проявить инициативу, сформулировать и реализовать свою идею, предъявить результат сообществу и увидеть (осознать) полезность своего труда для окружающих);
* воспитывать стремление в своих поступках следовать положительному примеру (быть хорошим);
* воспитывать организованность, дисциплинированность; развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения;
* воспитывать желание участвовать в совместной деятельности наравне со всеми, стремление быть полезными окружающим, радоваться результатам коллективного труда;
* воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

**1.1.2.** **Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

При разработке Программы учтены следующие методологические подходы:

* качественный подход;
* возрастной подход;
* деятельностный подход;
* личностный подход;
* культурно – исторический подход.

В основу Программы положены принципы, сформулированные в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Конвенцией ООН о правах ребенка и иных законодательных актах Российской Федерации:

* поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
* личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников дошкольной образовательной организации) и детей;
* уважение личности ребенка;
* реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
* Программа обеспечивает реализацию основных принципов в соответствии с требованиями ФГОС ДО (п. 1.4):
* 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 (познавательно-исследовательской, игровой, изобразительной, трудовой, коммуникативной, двигательной, восприятия художественной литературы и фольклора, конструировании, музыкальной);

• 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.

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия (п.п. 3.2.1. ФГОС ДО):

• уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

• использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

• построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

• поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

• поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

• возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

• защита детей от всех форм физического и психического насилия;

• поддержка дошкольной образовательной организацией и педагогами родителей (законных представителей) воспитанников в воспитании, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Для получения качественного дошкольного образования детьми с тяжелыми нарушениями речи создаются необходимые условия для (пп. 3.2.2. ФГОС ДО):

• диагностики и коррекции нарушений развития и социальной их адаптации;

• оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих воспитанников языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.

При разработке Программы учтены следующие подходы:

• индивидуализации дошкольного образования;

• развивающее вариативное образование;

• полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей;

• инвариативность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей программы;

• взаимодействие с организациями образования, социализации, медицинскими и иными учреждениями.

**Программа воспитания** руководствуется принципами ДОУ, определенными ФГОС ДО, построена на основе ценностного подхода, предполагающего присвоение ребенком дошкольного возраста базовых ценностей, и опирается на следующие принципы:

* **Принцип гуманизма (гуманности).** Каждый ребенок имеет право на признание его в обществе как личности, как человека, являющегося высшей̆ ценностью, уважение к его персоне, достоинству, защита его прав на свободу и развитие.
* **Принцип субъектности и личностно-центрированного подхода.** Развитие и воспитание личности ребенка как субъекта собственной жизнедеятельности.
* **Принцип интеграции образовательного процесса.** Комплексный и системный подходы к содержанию и организации образовательного процесса. В основе систематизации содержания работы лежит идея развития базиса личностной культуры, духовное развитие детей во всех сферах и видах деятельности.
* **Принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение.
* **Принцип возрастносообразности.** Содержание и методы воспитательной работы должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.
* **Принцип индивидуально-дифференцированного подхода.** Индивидуальный подход к детям с учетом возможностей, индивидуального темпа развития, интересов. Дифференцированный подход реализуется с учетом семейных, национальных традиций т.п.
* **Принцип культуросообразности.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона.
* **Принцип следования нравственному примеру.** Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни.
* **Принцип безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения.
* **Принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения.
* **Принцип инклюзии.** Все участники воспитательного процесса доброжелательно, конструктивно и эффективно взаимодействуют с другими людьми, в том числе, с представителями различных культур, возрастов, людей с ОВЗ.
* **Принцип уклада.** Содержание воспитательной работы определяется укладом образовательной организации: среда, общность, деятельность и события.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

МБДОУ «Детский сад «Рябинушка» с. Гостищево» является звеном муниципальной системы образования Яковлевского городского округа, обеспечивает право семьи на оказание ей помощи в вопросах воспитания и образования детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития индивидуальных способностей.

Детский сад начал функционировать с 1956 года. В 1994 году было введено в эксплуатацию новое типовое здание детского сада на 140 мест. Образовательное учреждение расположено в типовом двухэтажном здании, отвечающем санитарно-гигиеническим, противоэпидемическим требованиям, правилам противопожарной безопасности. Общая площадь здания составляет - 1623,4 м2.

В учреждении функционирует 6 групп, общая площадь которых составляет 756, 4 м2. В состав каждой групповой ячейки входят: игровые помещения, сан. узлы, спальные помещения, раздевалки. Так же имеется спортивный и музыкальный залы, кабинет учителя-логопеда/педагога-психолога, пищеблок, прачечная.

Территория детского сада благоустроена и озеленена; имеет в своем составе зону застройки, зону игровой территории с групповыми площадками индивидуально для каждой группы в количестве 6 шт., физкультурной площадкой. Игровые площадки оборудованы песочницами, турниками, лазанками, качелями, так же имеется сюжетное игровое оборудование. На территории ДОУ разбиты цветники, рабатки, высажены зелёные насаждения (видовое разнообразие кустарников, деревья), имеется огород, древесно-кустарниковый питомник, розарий, лесная зона, зона отдыха, экологическая тропа.

Для организации и проведения физкультурных занятий имеется спортивный зал, в котором имеется разнообразное спортивное оборудование, способствующее обогащению двигательного опыта каждого ребенка, освоению детьми жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья). Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах оборудованы спортивные уголки, соответствующие возрастным возможностям дошкольников и своей целью обеспечивают и регулируют уровень двигательной активности детей в режиме дня. Основными задачами физкультурного уголка являются:

- приобретение двигательного опыта и физических качеств: координации и гибкости;

- правильное формирование опорно-двигательной системы организма;

- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- закрепление навыка выполнения основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;

- овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В физкультурных уголках имеется разное спортивное оборудование: гладкие и ребристые доски, кегли, резиновые мячи разных размеров, обручи, скакалки, короткие гимнастические палки, кольцебросы, султанчики, клюшки, ворота, бадминтон, кегли. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям.

**Характеристика особенностей физического развития детей**

**Распределение детей по группам здоровья**

**Младший дошкольный возраст**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | | **II** | | **III** | | **IV** | |
| 15% | 20% | 65% | 49% | 30 | 15% | - | - |

**Средний дошкольный возраст**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | | **II** | | **III** | | **IV** | |
| 25 | 40% | 54 | 41% | 2% | 10%- | - | - |

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | | **II** | | **III** | | **IV** | |
| 5% | 28%% | 80% | 50% | 6% | 5% | - | - |

**Характеристика возрастных особенностей детей**

**Особенности физического развития детей 3-4 лет (младшая группа)**

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои 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.

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см.

Рост детей 4 -го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.

Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

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

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

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Особенности физического развития детей 4-5 лет (средняя группа)**

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. Средний рост 99,7 см—107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг.

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.

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.

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, 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.

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.

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. 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.

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.

**Особенности физического развития детей 5-6 лет (старшая группа)**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становиться более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё вышеперечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

**Особенности физического развития детей 6-7 лет (подготовительная группа)**

Дети 6 лет активны. Они ум ело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах , едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно , что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**1.1.4. Приоритетные направления деятельности ДОУ**

Основным приоритетным направлением в ДОУ является – физкультурно-оздоровительное направление.

**Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду:**

* Стабилизация физического, психологического и эмоционального благополучия воспитанников.
* Улучшение соматических показателей.
* Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
* Снижение роста хронической патологии.
* Улучшение функционального состояния дошкольников.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

**Для достижения целей значение имеют:**

* Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитием каждого ребенка.
* Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.
* Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.
* Творческая организация (креативность) процесса воспитания и обучения.
* Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.
* Уважительное отношение к результатам детского творчества.
* Обеспечение развития ребенка в процессе воспитания и обучения.
* Координация подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи.

**Организационная работа**

Вся работа по физическому воспитанию детей проводится с учетом состояния здоровья детей и осуществлялась инструктором по физической культуре Карыповой Н.А. и воспитателями групп при регулярном контроле со стороны медицинской сестрой и старшим воспитателем.

С целью снижения заболеваемости в детском саду разработана и успешно применяется система закаливающих мероприятий в повседневной жизни и специально организованная. Используются все природные факторы: вода, воздух, солнце. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

**Обширная профилактическая работа включает в себя:**

* облегченную одежду для детей в детском саду;
* соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
* соблюдение температурного режима в течение дня;
* дыхательную гимнастику после сна;
* мытье прохладной водой рук по локоть;
* правильную организацию прогулки и ее длительность;
* неспецифическую профилактику респираторных заболеваний.

В утреннюю гимнастику и физкультурные ООД включаются коррегирующие упражнения для профилактики сколиоза, нарушения осанки, плоскостопия. На не физкультурных ООД и между ООД организовывается двигательно-оздоровительные моменты: упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, задания на развитие мимики и артикуляции и т.п.

В течение года ежемесячно проводится анализ заболеваемости и посещаемости детьми МБДОУ. В ходе анализа было выявлено, что в сравнении с предыдущим учебным годом:

* снижена заболеваемость;
* снижено число пропусков на одного ребенка;
* сократилось число пропусков детодней по болезни.

Количество детей при этом существенно не менялось. Показатель уровня заболеваемости детей в сравнении с районным показателем ниже.

В детском саду выполняются все виды здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Элементы медико-профилактической технологии:**

* организация мониторинга здоровья дошкольников;
* разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

**Элементы физкультурно-оздоровительной технологии:**

* развитие физических качеств, двигательной активности;
* становление физической культуры дошкольников;
* дыхательная гимнастика;
* массаж и самомассаж;
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования (п.4.1.ФГОС ДО), которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Оценка планируемых результаты ос­воения Программы проводится в рамках педагогической диагностики 2 раза в год *(сентябрь, май)* в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *3-4 год жизни* | *4-5 год жизни* | *5-6 год жизни* | *6-7 год жизни* |
| *О чем узнают дети* | Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.  Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.  Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений. | Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к пра­вильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств. | Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице раз­ноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. | Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. |
| *Что осваивают дети* | Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: раз­ные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками гори­зонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.  По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:  - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;  - начинать и заканчивать упражнения по сигналу;  -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;  - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;  - бегать, не опуская головы;  - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;  - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать  мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;  - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;  - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);  - лазать по гимнастической стенке приставным шагом. | Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;  одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  -самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;  - сохранять исходное положение;  - четко выполнять повороты в стороны;  - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);  - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);  - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;  -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;  - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;  - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;  - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; | Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные дви­жения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равно­мерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одно­именным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;  - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;  - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры;  - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;  - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;  - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);  - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим­настической стенке;  -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;  - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;  - передвигаться на лыжах переменным шагом;  - кататься на двухколесном велосипеде и самокате. | Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий пере­менный шаг по лыжне.  По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;  -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из раз­ных исходных положений;  -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;  -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;  -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после при­земления;  -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);  -энергично подтягиваться на скамейке различными способами.  Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;  -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;  -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате. |
| *Итоги освоения программы* | Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. | - Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.  - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.  - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.  - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.  - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.  - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.  - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.  -Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. | -Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).  - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.  - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.  -Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.  -В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. | -Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.  - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.  - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях.  Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. |

**Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы**

Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы – это не то, что ребенок должен освоить в обязательном порядке. Ожидаемые образовательные результаты следует рассматривать как социально нормативные и возрастные характеристики возможных достижений ребенка, как целевые ориентиры для педагогов и родителей, обозначающие направленность воспитательной деятельности взрослых.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**К четырем годам** у ребенка сформированы следующие социально-нормативные возрастные характеристики:

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** К концу года у детей могут быть сформированы:

* Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
* Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

***Физическая культура.*** К концу года дети могут научиться:

* Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
* Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
* Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
* Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
* Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.
* 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 3 м и более.
* Пользоваться физкультурным оборудование в свободное время.

**К пяти годам** у ребенка сформированы следующие социально-нормативные возрастные характеристики:

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** К концу года у детей могут быть сформированы.

• Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

• Элементарные правила поведения во время еды, умывания.

• Элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

• Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».

• Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

• Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений

***Физическая культура.*** К концу года дети могут.

• Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.

• Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.

• Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

• Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

• Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).

• Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.

• Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

• Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.

• Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

• Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)

**К шести годам** у ребенка сформированы следующие социально-нормативные возрастные характеристики:

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

К концу года дети могут:

•Навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

•Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

•Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

•Представление о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

***Физическая культура.*** К концу года дети могут:

•Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

•Выполнять упражнение на статистическое и динамическое равновесие.

•Кататься на самокате.

•Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

•Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

•Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.

•Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх -эстафетах.

•Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

**К семи годам** у ребенка сформированы следующие социально-нормативные возрастные характеристики:

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

К концу года у детей могут быть сформированы:

• Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.

• Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

**Физическая культура.** К концу года дети могут:

• Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

• Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

• 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.

• Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый — второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

• Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

• Следить за правильной осанкой.

• Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

• Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)

**Целевые ориентиры в части, формируемой участниками образовательных отношений**

|  |  |
| --- | --- |
| **Парциальная программа и технология «Играйте на здоровье»** под редакцией  Л .Н. Волошиной, Т. В. Куриловой | 1. У ребенка сформирован устойчивый интерес к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  2. Двигательный опыт ребенка обогащен новыми двигательными действиями; развита правильная техника выполнения элементов игр.  3. У ребенка развиты двигательные способности.  4. У ребенка развиты положительные морально-волевые качества: целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу. |

**Целевые ориентиры воспитательной работы для детей**

**дошкольного возраста (до 8 лет)**

**Портрет ребенка дошкольного возраста (к 8-ми годам)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления воспитания** | **Ценности** | **Показатели** |
| **Физическое и оздоровительное** | Здоровье | Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе. |

**1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Тестирование физической подготовленности детей проводит педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре) и контролирует старший воспитатель ДОУ. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал ДОУ. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей. Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий. Необходимо проводить мероприятия по профилактике травматизма. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов. Таблица заполняются 2 раза в год (октябрь, апрель), результаты вносятся в индивидуальные карты.

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности**

**1. Бег на 10метров с хода.**

**Цель:** **определение скоростных качеств.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

**2. Бег на 30метров.**

**Цель:** **определение скоростной выносливости.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40метров длиной и шириной 2-3метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

**3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.**

**Цель:** **определение силы и координации.**

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

**4. Прыжок в длину с места (интегральный тест).**

**Цель:** **определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.**

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

**5. Наклон туловища вперед из положения сидя.**

**Цель: определение гибкости.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20см. Помощник прижимает колени ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в наклоне не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние. Предоставляется 2 попытки.

**6. Метание мешочка с песком вдаль.**

**Цель:** **определение ловкости и координации.**

Вес мешочка: 150г для детей 4 лет и 200г для детей 5-7 лет.

Тестирование проводится на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой, одна нога впереди, мешочек – на уровне плеча. Предоставляется по 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Ребенок не должен заходить за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50см в каждую сторону.

**7.Бег на выносливость.**

**Цель:** **определение общей выносливости.**

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут. Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);

- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений);

- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах), меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

**Тесты для детей первой младшей группы (2-3 года)**

**Тесты для детей 3 лет**

Тестирование детей этой возрастной группы проводится в одно занятие. Учитывая усложняющийся характер упражнений, следует более тщательно подойти к организации подготовительной части. В нее необходимо включить упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, приседе, по веревочке, планке и т.д.

Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: спрыгивать с гимнастической скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии, и т.д. Желательно включить упражнения на лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

**Тест 1. Определить координационные способности.**

Ребенок должен пройти по линии длиной 3м, шириной 15см. Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

**Тест 2. Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.**

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 мин. Упражнение выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

**Тест 3. Определить силовые и координационные способности.**

Дети должны лазать вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

**Тест 4. Определить точность движений.**

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15­20 см и поймать его. Расстояние между бросающим и ловящим 1,5м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

**Тест 5. Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.**

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета игрушки, поднятого на высоту 15см от вытянутой руки. Тест считается выполненным, если из трех попыток ребенок дважды сумел достать рукой игрушку.

**Тест 6.** **Определить координационные способности, волевые проявления.** Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20см в круг диаметром 80см. Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

**Тесты для детей среднего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет)**

**Тесты на определение скоростных качеств**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

**Тест 1. Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10м с хода.**

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомер. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

**Тест 2. Оценить скоростные качества в беге на 30м с высокого старта.**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина -3м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Тесты на определение гибкости**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок,

Следующие тесты позволят определить гибкость детей.

**Тест 1. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тотуровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

**Тест 2**. **Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.**

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок (без обуви) садится на линию так, чтобы его пятки находились вдоль*,* но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «- », точностью до 0,5см (например, +7 или -2).

**Тесты на определение ловкости**

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

**Тест 1. Оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10м.**

Ребенок должен пробежать дистанцию 10м с поворотом (5+5м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

**Тест 2**. **Оценить ловкость в полосе препятствий.**

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и более сложные задания, например «Полосу препятствий». В это задание входят:

- бег по гимнастической скамейке (длина 5м);

- прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.);

- подлезание под дугу (высота 40см).

Каждому ребенку дается по три попытки. Засчитывается лучший результат.

**Тест 3.** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега.

**Тест 4. Определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.**

Ребенок принимает и.п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест 5. Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.**

Ребенок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест 6. Оценить ловкость в прыжках через скакалку.**

Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

**Тесты на определение скоростно-силовых качеств**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Тест 1. Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстоя­ние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: И.П., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление, перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тотрезультат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

**Тест 2. Определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

**Тест 3. Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.**

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 мин), фиксируется лучший результат.

**Тест 4.** Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**Тест 5.** **Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.**

Метание мяча производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5м, длиной 20м с линиями деления через каждые 0,5см. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест 6. Измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.**

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает и.п.: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 мин отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0.1кг.

**Тесты на определение выносливости**

Выносливость - это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной ус­тойчивостью нервных центров, координацией функций двигатель­ного аппарата и внутренних органов.

**Тест 1. Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест 2. Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.**

Детям предлагается пробежать дистанции: 100м - для детей 4 лет; 200м - для детей 5 лет; 300м - для детей 6 лет; 1000м для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробегал всю дистанцию без остановок.

**Тест 3.** Определить функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата в беге на выносливость.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 чел.), сформированной с учетом уровня двигательной активности. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее (отметить линию старта и половину дистанции). Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «На старт!» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга; дети бегут за ним, затем бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

**Тест 4. Оценить силовую выносливость в висе на согнутых руках.**

Тест применяется для детей начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или полу перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины (в секундах).

**Тест 5**. Оценить выносливость в беге на дистанцию 90, 120, 150, 300м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90м - для детей 5 лет; 120м- для детей 6 лет; 150м - для детей 7 лет; 300м - для детей 5-7 лет и более старшего возраста.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

**Тест 6.** Изучить выносливость бега на расстояние. Тест проводится в удобном (умеренном) темпе. Ребенок бежит до тех пор, пока не отказывается сам бежать дальше. Фиксируются расстояние и время его пробега. Дети 4-5 лет бегут за воспитателем, а дети 6 лет - самостоятельно. В 4 года дети способны пробежать в заданном темпе 760-820м (соответственно мальчики и девочки), в 5 лет - 1000-1100м, в 6 лет - 1300-1 600м. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

**Тесты на определение координации движений**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных движений должны не зави­сеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения.

Воспитатель показывает детям упражнение в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации).

После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности. Далее воспитатель оценивает координацию движений: - одновременное правильное выполнение - 3 балла;

- не одновременное, но правильно выполненное движение - 2балла;

- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов- 1 балл.

**Тест 1**. **Оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.**

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключа­ет в противоположном направлении движения левой рукой (напо­добие движений при ходьбе).

**Тест 2. Оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости.**

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

**Тест 3. Оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.**

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой – вперед-назад. Направления движения противоположные. Рекомендуются следующие задания.

**Тест 4. Оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.**

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

**Тест 5. Оценить координацию движений рук и ног вертикальной плоскости.**

\* \* \*

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

**Тест 6. Оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости.**

Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

**Тест 7. Выявить и тренировать координационные возможности детей при держании равновесия.**

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди - и пытается при этом хранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития**

**физических качеств детей 4-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** | | | |
| **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега  на 10м (с) | Мальчики | 3,0-2,3 | 2,6-2,1 | 2,5-1,8 | 2,3-1,7 |
| Девочки | 3,2-2,4 | 2,8-2,2 | 2,7-1,9 | 2,6-1,9 |
| Скорость бега  на 30м (с) | Мальчики | 9,8-7,9 | 8,8-7,0 | 7,6-6,5 | 7,0-6,0 |
| Девочки | 10,2-7,9 | 9,1-7,1 | 8,4-6,5 | 8,3-6,3 |
| Дальность  броска мяча  весом 1 кг (см) | Мальчики | 125-205 | 165-260 | 215-340 | 270-400 |
| Девочки | 110-190 | 140-230 | 175-300 | 220-350 |
| Длина прыжка  с места (см) | Мальчики | 64-92 | 82-107 | 95-132 | 112-140 |
| Девочки | 60-88 | 77-103 | 92-121 | 97-129 |
| Дальность  броска мешочка с песком  правой рукой (м) | Мальчики | 2,5-4,0 | 4,0-6,0 | 4,5-8,0 | 6,0-10,0 |
| Девочки | 2,5-3,5 | 3,0-4,5 | 3,5-5,5 | 4,0-7,0 |
| Дальность  броска мешочка с песком  левой рукой (м) | Мальчики | 2,0-3,5 | 2,5- 4,0 | 3,5-5,5 | 4,0-7,0 |
| Девочки | 2,0-3,0 | 2,5-3,5 | 3,0-5,0 | 3,5-5,5 |
| Наклон туловища вперед сидя (см) | Мальчики | 3-5 | 4-7 | 5-8 | 6-9 |
| Девочки | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| Продолжительность бега в медленном темпе (мин) | Мальчики | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| Девочки | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| Мышечная сила  правой кисти (кг) | Мальчики | 4,0-8,0 | 6,0-10,5 | 8,0-12,5 | 10,0-12,5 |
| Девочки | 3,5-7,5 | 4,5-9,0 | 6,0-11,0 | 7,5-12,0 |
| Мышечная сила  левой кисти (кг) | Мальчики | 3,5-7,5 | 5,0-10,0 | 6,0-10,5 | 8,0-11,5 |
| Девочки | 3,5-6,5 | 4,5-8,5 | 5,5-9,5 | 7,0-10,5 |

**Оценка овладения детьми**

**необходимыми двигательными навыками и умениями**

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медицинского персонала ДОУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится детям с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком таких необходимых двигательных умений и навыков, как ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4-5 лет для метания мяча (диаметром 6-8см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50см).

Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20-25см.

Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

**Диагностика двигательных умений и навыков**

Двигательные умения и навыки оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

**Бег:**

- перекрестная координация движений рук и ног;

- правильное положение корпуса и головы;

- продолжительность фазы полета;

- завершенность отталкивания ногой;

- прямолинейность движения.

**Прыжок в длину с места:**

- И.п. - полуприсед, руки отведены назад;

- энергичность отталкивания двумя ногами;

- выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при заверше­нии отталкивания;

- вынос вперед почти прямых ног в полете;

- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

**Прыжок в длину с разбега**:

- ускоряющийся разбег;

- энергичные отталкивания одной ногой;

- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;

- вынос вперед почти прямых ног в полете;

- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

**Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»:**

- равномерный разбег;

- энергичное отталкивание одной ногой;

- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкива­ния;

- переход через планку в группировке (согнутые ноги в коле­нях приближены к груди, голова наклонена вперед);

- приземление на полусогнутые ноги.

**Метание на расстояние:**

- и.п. вполоборота к направлению метания; наличие замаха;

- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

**Лазание по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:**

- перекрестная координация движения рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;

- прямое положение корпуса и головы; ритмичность движения.

Сохранение перечисленных элементов техники при слезании.

Более подробная диагностика двигательных умений и навыков включает в себя показатели, которые следует внести в протоколы.

**Оценка результатов педагогического процесса (уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие)**

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России 14 октября 2013г. № 30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

- 2 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год - в начале и конце учебного года - для проведения сравнительного анализа. Методическое обеспечение мониторинговых показателей эффективности педагогических воздействий представлено:

* Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в первой младшей группе (с 2 до 3 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
* Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
* Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
* Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
* Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

Предложенные в данных пособиях критерии и диагностический инструментарий применимы к данной Программе, так как их основу составляют определенные Стандартом образовательные области и направления их реализации.

Технология работы с таблицами включает 2 этапа:

**Этап 1** – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

По каждому из указанных параметров напротив фамилий и имен детей в ячейках выставляются полученные ими баллы. Затем по каждому ребенку подсчитывается итоговый показатель (сумма баллов по строке делится на количество параметров; полученный результат округляется до десятых долей).

Этот показатель необходим для характеристики ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения основной программы дошкольного образования.

**Этап 2** – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

Итоговый показатель по группе получается путем сложения баллов по столбцу, поделенный на количество параметров, округленный до десятых долей. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

**Оценка результатов мониторинга**

1. Нормативный вариант развития (по каждому ребенку или общегрупповому параметру); «от 3,8 и >».
2. Показатель проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса физического развития в группе: «от 2,3 до 3,7».
3. Выраженное несоответствие развития ребенка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/ образовательной области «Физическое развитие»: «менее 2,2».

**Оценка уровня физической подготовленности по программе Л.Н. Волошиной, Т.В.Куриловой «Играйте на здоровье»!**

**Футбол**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Бег на 10 м.

2. Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).

3. Ведение мяча по прямой 3 м (техника, скорость).

*Старший возраст (5 -7 лет)*

1. Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).

2. Ведение мяча между кеглями – 10 м; расстояние между кеглями – 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).

3. Удары по воротам – 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния 4 м; размеры ворот – 1х2 м.

**Настольный теннис**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Умение подбрасывать и ловить мяч (глазомер, количество повторений). Используется мяч среднего размера.

2. Способность отразить мяч, подвешенный на верёвочке (количество раз).

3. Навык стоять на ракетке на одной ноге (в секундах).

*Старший возраст (5-7 лет)*

1. «Чувство мяча» (глазомер, число повторений; упражнение выполняется с теннисным мячом).

2. Умение чеканить мяч (координации движений, число повторений).

3. Техника удара и подачи (число правильно выполненных ударов и подач, техника их исполнения).

**Хоккей**

*Младший возраст (3-5 лет)*

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

2. Удары по воротам с места. Расстояние – 2м (меткость, сила).

*Старший возраст (5-7 лет)*

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

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

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

**Городки**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Дальность броска биты (правой и левой рукой), измеряется расстояние.

2. Количество точных попаданий в «город» из трёх бросков (расстояние – 2 м).

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Сила кистей рук (правой и левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.

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

3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние – 3м).

**Баскетбол**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м (глазомер, сила).

2. ударять мяч об пол двумя руками и ловить его после отскока (техника, ловкость, глазомер).

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Прыжки в высоту с места (количественные показатели).

2. Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца – 2 м).

3. Ведение мяча между предметами (техника, ловкость, глазомер).

**Бадминтон**

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Умение подбить волан ракеткой (число раз, координация, ловкость), отбить волан (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).

2. Подача волана снизу. Задача – попасть в обруч (техника, точность подачи).

3. Перекидывание волана через сетку (сила удара, техника выполнения).

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

Содержательный раздел разработан и сформирован с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. Е. Дорофеевой.

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка соответствует программе «От рождения до школы» (Н. Е. Вераксы).

**Младшая группа (3-4 года)**

**Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.**

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

* укрепление мышц туловища, спины и живота;
* тренировка мелких мышц стопы;
* формирование правильной осанки;
* развитие координации движений рук и ног;
* развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки**

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

* укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
* тренировка глазомера;
* тренировка координации движений;
* развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание**

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника;
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

* укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
* развитие глазомера, меткости;
* развитие координации движений;
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

* чувство равновесия;
* вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Групповые упражнения с переходами**

Учить строиться в колонну по одному, по два шеренгу, круг, находить свое место при построение и перестроение, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Психофизические качества**

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Ритмическая гимнастика**

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Средняя группа 4-5 лет.**

**Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

* укрепление мышц туловища, спины и живота;
* тренировка мелких мышц стопы;
* формирование правильной осанки;
* развитие координации движений рук и ног;
* развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки**

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. При прыжках происходит:

* укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
* тренировка глазомера;
* тренировка координации движений;
* развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание**

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника;
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

* укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
* развитие глазомера, меткости;
* развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

* чувство равновесия;
* вестибулярный аппарат;
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Групповые упражнения с переходами**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.**

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**Психофизические качества.**

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Старшая группа 5-6 лет.**

**Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

* укрепление мышц туловища, спины и живота;
* тренировка мелких мышц стопы;
* формирование правильной осанки;
* развитие координации движений рук и ног;
* развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки**

Учить 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. При прыжках происходит:

* укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
* тренировка глазомера;
* тренировка координации движений;
* развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание**

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника;
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних

конечностей;

* развитие глазомера, меткости;
* развитие координации движений;
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

* чувство равновесия;
* вестибулярный аппарат;
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Игры**

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

**Психофизические качества и воспитание**

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

**Подготовительная группа 6-7 лет.**

**Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

* укрепление мышц туловища, спины и живота;
* тренировка мелких мышц стопы;
* формирование правильной осанки;
* развитие координации движений рук и ног;
* развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки**

Закреплять прыжки 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. При прыжках происходит:

* укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
* тренировка глазомера;
* тренировка координации движений;
* развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание**

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

* развитие гибкости позвоночника;
* укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних

конечностей;

* развитие глазомера, меткости;
* развитие координации движений;
* развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие**

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

* чувство равновесия;
* вестибулярный аппарат;
* собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Групповые упражнения с переходами**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Игры**

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

**Ритмическая гимнастика**

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

**Психофизические качества и воспитание**

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

**Учебный план по освоению Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый |
|  | обучения | Обучения | обучения | Год |
|  | (возраст | (возраст | (возраст | Обучения |
|  | детей | Детей | детей | (возраст |
|  | 3-4 года) | 4-5 лет) | 5-6 лет) | Детей |
|  | (%) | (%) | (%) | 6-7 лет)(%) |
| **Теоретические сведения** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Построения** | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **ОРУ** | 5 | 6 | 10 | 10 |
| **Основные движения** | 68 | 68 | 65 | 67 |
| В том числе: | 5 | 5 | 9 | 9 |
| Ходьба |  |  |  |  |
| Бег | 10 | 10 | 11 | 12 |
| Прыжки | 12 | 13 | 16 | 17 |
| Метание | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Лазание | 18 | 16 | 10 | 10 |
| Равновесие | 12 | 12 | 9 | 9 |
|  |  |  |  |  |
| **Парциальная программа «Играйте** | 40 | 40 | 40 | 40 |
| **на здоровье»** |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** | 16 | 14 | 8 | 6 |
| **Упражнения под музыку** | 5 | 5 | 7 | 7 |
| **Контрольные упражнения** | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого(%) | 100% | 100% | 100% | 100% |

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий - 25 мин., четвертый – 30 мин).

**Парциальная программа и технология**

**«Играйте на здоровье» Л.Н.Волошиной, Т.В.Куриловой**

**Цель:**

* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
* овладение подвижными играми с правилами;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (реализуется в рамках работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста и направлена на достижение развития индивидуальных способностей ребенка посредством обучения навыкам спортивных игр).

**Задачи**:

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

**Формы работы с детьми**: образовательная деятельность, Дни здоровья, развлечения, спортивные праздники, мини – спартакиады, флеш - тренинги.

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

**Футбол**

1.Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).

2.Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному - мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).

3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.

4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.

5.В процессе овладения действий с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

**Настольный теннис**

1. Познакомить детей с теннисным шариком и показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться неаккуратно).

2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать).

3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.

4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.

5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

**Хоккей**

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.

2.Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.

3.Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.

4.Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.

5.Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре «Хоккей ».

**Городки**

1. Познакомить с русской народной игрой «Городки», инвентарем дляигры (бита, городок), элементами площадки дл*я* игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).

2. Отработать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой с боку, от плеча).

3. Научить строить простейшие фигуры.

4. Развить силу, глазомер.

5. Сформировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

**Баскетбол**

1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений - сидя, стоя на коленях, стоя на ногах).

2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.

3. Развивать согласованность движений, глазомер.

4. В процесс е освоения действий с мячом развивать основные движения - ходьбу, бег, прыжки, лазание.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

**Футбол**

1. Познакомить детей с условиями игры в футбол.

2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).

3. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

**Настольный теннис**

1.Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.

2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.

3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.

4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику руки.

**Хоккей**

1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.

2**.** Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от неё, забивать шайбу с места в ворота; закрепить передачу шайбы в парах.

3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.

4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

**Городки**

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

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

3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.

4. Развивать координацию движений, точность.

5. Учить правилам безопасности в игре.

**Баскетбол**

1.Познакомить детей с названием игры, инвентарём для неё, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, введение мяча на месте и в движении).

2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.

3.Воспитывать целеустремлённость, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.

4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6лет)**

**Футбол**

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.

2. Формировать умение выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

**Настольный теннис**

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

2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ею, выполнять простейшие упражнения с ракетками и мячом.

3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.

4. Учить действовать в парах.

**Хоккей**

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.

2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т. д.)

3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м, увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребёнка стороны. Забирать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.

4. Обучать правилам безопасной игры, действовать вдвоём, втроём. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

**Городки**

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.

2. Учить правильной стойке, действиями с битой, способами броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.

3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

**Баскетбол**

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.

2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнения.

3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

**Бадминтон**

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

2. Разучить игры с воланами, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём с взрослым.

3.Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

**2.2 Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания**

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных во ФГОС ДО, одной из задач которого является объединение воспитания и обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества:

Физическое и оздоровительное направление воспитания не заменяют и не дополняют собой деятельность по образовательной области «Физическое развитие», а фокусируют процесс усвоения ребенком базовых ценностей в целостном образовательном процессе. На их основе определяются региональный и муниципальный компоненты.

**Физическое и оздоровительное направление воспитания**

Ценность – **здоровье.** Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

* обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
* закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
* укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
* формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
* организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
* воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности воспитателя:

* организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
* создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
* введение оздоровительных традиций в ДОУ.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры** **здоровья**. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОУ.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОУ должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

* формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
* формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
* формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
* включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

**2.3.** **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

**Формы работы с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы образовательной деятельности | | |
| Непосредственно образовательная деятельность | Режимные моменты | Самостоятельная деятельность детей |
| Формы организации детей | | |
| Индивидуальные Подгрупповые групповые | Групповые Подгрупповые Индивидуальные | Индивидуальные подгрупповые |
| • Игровая беседа с элементами движений;  •Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;  •Игра (спортивная, подвижная, развивающая);  •Контрольно-диагностическая деятельность; •Экспериментирование; •Спортивные состязания; •Проектная деятельность. | •Игровая беседа с элементами движений;  •Гимнастика (физические упражнения); •Физкультминутка;  •Игра (спортивная, подвижная, развивающая);  •Спортивные и физкультурные досуги; •Спортивные состязания; •Туристический поход;  •День здоровья. | • Во всех видах самостоятельной деятельности детей; •Двигательная активность в течение дня;  •Игра;  •Утренняя гимнастика; •Самостоятельные спортивные игры и упражнения. |

**Виды организованной деятельности по ФК**

1.Физкультурные занятия:

- Вводные занятия;

- Занятия - изучения нового материала;

- Занятия - совершенствования изученного;

- Контрольные занятия;

- Смешанные.

2. Дополнительные занятия физическими упражнениями:

- Спортивные мероприятия для детей совместно с родителями: цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей.

3.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

* *Утренняя гимнастика:* цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность.
* *Физкультминутки:* цель - посредством физических упражнений в середине занятия, в значительной мере повысить работоспособность детей.
* *Физические упражнения:* основное средство физического воспитания. Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.
* *Подвижные игры:* цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* *Закаливающие мероприятия после дневного сна*: цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию;

4. *Физкультурно-массовые мероприятия:*

* *Физкультурные досуги* - одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности.
* *Физкультурные праздники* - мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, так же пропагандирующие занятия физической культурой, как среди детей, так и среди их родителей.

5. *Индивидуальные занятия* - средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников.

6. *Самостоятельная деятельность детей* - реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности.

7. *Коррекционная работа* - коррекция и профилактика плоскостопия.

**Формы организации двигательной деятельности**

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

* традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
* тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
* игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
* сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
* с использованием тренажеров (гимнастическая скамья, и д.р.);
* по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

**Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями**

В процессе образовательной деятельности по физической культуре следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре**

**со специалистами**

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;

формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности:

помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;

активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре

и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения.

2. Упражнение детей в основных видах движений.

3. Становление координации общей моторики.

4. Умение согласовывать слово и жест.

5. Воспитание умения работать сообща.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

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

3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре

и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;

2. создает у них хорошее настроение;

3. помогает активировать умственную деятельность;

4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

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

**2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре**

**с родителями (законными представителями) воспитанников**

Цели и задачи физического воспитания дошкольников в семье и в детском саду едины, поэтому их необходимо ставить и решать совместными усилиями. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

***Задачи*** взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, познавательного и художественного развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

3. Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах.

4. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

5. Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире.

6. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной и игровой деятельности.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

**Младший дошкольный возраст**

*Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников*

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

**Средний дошкольный возраст**

*Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников*

1.Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

2.Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

3.Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

**Старший дошкольный возраст**

*Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников.*

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

**Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения с семьей**

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

2. Совместно с медицинским работникам изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени

3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, массажей, водо-терапии и т.п.);

5. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

7. Консультации родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

8. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);

9. Создание газет для родителей, консультаций и т. п.

**Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема мероприятия** | **Возрастная группа** |
| Сентябрь | «Домашний спортзал». Консультация  «Физическая культура вашего ребенка». Консультация  «Упражнения для формирования правильной осанки». Консультация  «Позвоночник опора, рессора ,футляр». Консультация  «Здоровье наш бесценный дар». Консультация | Младшая группа  Разновозрастная группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Октябрь | «Укрепление здоровья ребёнка в семье». Анкетирование  «Зарядка это весело». Консультация  «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия». Памятка  «Вместе весело шагать по просторам». Консультация  «Выбираем вид спорта для ребёнка». Консультация | Подготовительная группа  Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Разновозрастная группа |
| Ноябрь | «Как можно повысить двигательную активность ребёнка в семье». Консультация  «Как сделать спортивное оборудование дома». Консультация  «Какое место занимает физкультура в вашей семье» Анкетирование  «Рисуем вместе ЗОЖ» .конкурс рисунков | Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Декабрь | «Спортивный уголок дома». Консультация  «Как правильно выбрать лыжи для дошкольника». Консультация  «Здоровье всему голова». Консультация  «Актуальность совместных физкультурно- оздоровительных мероприятий». Консультация | Разновозрастная группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная |
| Январь | «Активный отдых зимой» Консультация  «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости». Консультация  «Активный отдых зимой». Консультация  «Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни». Консультация | Младшая группа  Разновозрастная группа  Средняя группа  Старшая и подготовительная группы |
| Февраль | «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребёнка». Консультация  «Создание фотовыставки мы со спортом очень дружим»  «Движение основа жизни» Консультация | Разновозрастная группа  Старшая группа  Средняя группа |
| Март | «Совместные физкультурные занятия глазами родителей». Консультация  «Двигательная активность, как средство развития познавательных процессов». Консультация | Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа |
| Апрель | Фотоколлаж «движение и заряд бодрости и здоровья»  «Сохраним здоровую осанку детей» Консультация  «Сохраним правильную осанку». Консультация  «Хорошо быть здоровым». Консультация | Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Май | «Что делать если ребёнок часто болеет?». Консультация  «Памятка для родителей по оздоровлению детей»  «Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными?». Консультация  «Босиком за здоровьем». Консультация  «Семейный кодекс здоровья». Памятка | Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Разновозрастная группа  Подготовительная группа |
| Июнь | «Закаливание детей силами природы». Консультация  «Активный семейный отдых летом». Консультация  «Закаливание детей». Консультация  «Солнце, воздухи вода наши лучшие друзья». Консультация | Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Разновозрастная группа |
| Июль | «Босохождение-эффективный метод коррекции плоскостопия». Консультация  «Нетрадиционные методы оздоровления детей». Консультация  «Пути оптимизации здоровья дошкольников»  «Босохождение-эффективный метод профилактики плоскостопия» | Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Август | «Обеспечение безопасности детей». Консультация  «Забота о здоровье детей- задача общая». Консультация  «Формирование основ ЗОЖ у дошкольников». Консультация  «Сохраним правильную осанку». Консультация | Младшая группа  Разновозрастная группа  Средняя группа  Старшая группа |

**План мероприятий по оздоровлению детей ДОУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Формы организации | Дозировка | Сроки выполнения | Ответственный |
| 1. | Утренний прием детей на свежем воздухе. |  | по погодным условиям | Воспитатели |
| 2. | Прогулки (температура воздуха не ниже 15 градусов) в соответствии с СанПиНом |  | ежедневно | Воспитатели |
| 3 | Утренняя гимнастика на свежем воздухе. | 5, 6, 8, 10 мин | по погодным условиям | инструктор по  ФК |
| 4. | Облегченная одежда детей в группах. |  | в течение года | Воспитатели |
| 5. | Проветривание помещений групп по графику. |  | регулярно | воспитатели,  младшие  воспитатели. |
| 6. | Витаминизация третьих блюд. |  | в течение года | м/с |
| 7. | Усиление санэпидрежима. |  | октябрь-декабрь, январь-март. | м/с |
| 8. | Диспансеризация. |  | апрель-май | м/с |
| 9. | Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания. |  | регулярно  в течение года | м/с |
| 10. | Обследование детей на энторобиоз. |  | ноябрь | м/с |
| 11. | Профилактические прививки. |  | по плану | м/с |
| 12. | Контроль за физвоспитанием, закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия. |  | в течение года | м/с  инструктор по  ФК,  Воспитатели |
| 13. | Контроль за температурным режимом, за воздушными режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах за световым режимом. |  | в течение года. | м/с |
| 14. | Солнечные ванны, воздушные ванны |  | май-август | воспитатели,  м/с |
| 15. | Босохождение. |  | ежедневно | воспитатели,  м/с |
| 16. | Полоскание полости рта и горла кипяченой водой. |  | сентябрь-октябрь,  декабрь-январь,  март-апрель. | Воспитатели  м/с |
| 17. | Витаминотерапия:  Аскорбиновая кислота». |  | октябрь. январь, апрель | м/с |
| 18. | Профилактическая работа  -оксолиновая мазь  -прививки от гриппа |  | период повышенной заболеваемости (октябрь-декабрь) | м/с |
| 19. | Гимнастика после сна. |  | ежедневно | Воспитатели |
| 20. | Спортивные игры и упражнения | 15,20,25 ,30 мин. | младшая-старшая группы | инструктор по  ФК |
| 21. | Индивидуальная работа. | 8-10мин. | по графику | инструктор по  ФК |
| 22. | Дыхательная гимнастика. |  | все группы  в течение года | инструктор по  ФК,  Воспитатели |
| 23. | Профилактическая работа с часто болеющими детьми. |  | в течение года. | инструкторпоФК, М/С,Воспитатели |

**III. Организационный раздел**

**3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ**

Особенности организации режима работы ДОУ:

- время пребывания воспитанников в МДОУ - 10-часовое (с 7.30 час до 17.00) часов;

- пятидневная рабочая неделя, выходные дни - суббота и воскресенье, праздничные дни.

Режим организации жизнедеятельности воспитанников ДОУ определен:

*-* построением образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решением образовательных задач в совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

- в соответствии с функциональными возможностями детей старшего дошкольного возраста;

- на основе соблюдения баланса между разными видами детской деятельности;

- особенностями организации гибкого режима пребывания детей в детском саду;

- с учетом социального заказа родителей (законных представителей) и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности ДОО.

Учебный год в логопедической группе для детей с ТНР начинается первого сентября, длится девять месяцев (до первого июня) и условно делится на три периода:

I период - сентябрь, октябрь, ноябрь;

II период - декабрь, январь, февраль;

III период - март, апрель, май, июнь.

При организации режима пребывания детей в ДОУ *учитываются местные* климатические и конкретные погодные условия, возрастные особенности детей. Продолжительность ежедневных прогулок составляет от 3 - 4 часов (продолжительность прогулки может быть уменьшена в зависимости от климатических условий в соответствии с требованиями СанПин).

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15ºС и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15ºС и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20ºСи скорости ветра более 15 м/с. В летний период образовательная деятельность детей полностью выносится на прогулку.

Обязательное сохранение в режиме дня не менее 1 - 1,5 часа на ведущую деятельность детей дошкольного возраста – свободную игру или другую самостоятельную деятельность.

Требования к сочетанию разных видов деятельности, к чередованию спокойных, требующих статических поз, с двигательными.

Динамика работоспособности детей в течение дня, недели, года.

Разгрузочными являются: утреннее время до завтрака; первая половина дня в понедельник и вторая половина дня в среду и пятницу; первая половина сентября, вторая половина декабря и начало января, вторая половина мая.

Выделение эмоционально значимых моментов в жизни группы и создание эмоционального настроя в эти периоды (традиции группы ежедневные, еженедельные).

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов. При организации питания интервал приема пищи составляет от 3 до 4 часов. Для детей от 3 до 8 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью 2 – 2,5 часа.

Система оздоровительных и закаливающих мероприятий в режиме дня выстроена с учетом сезонных изменений, состояния здоровья и возрастных особенностей детей.

Объем двигательной активности детей 5-8 лет в организованных формах составляет от 6-8 часов в неделю. Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 8 лет организуются не менее 3 раз в неделю (2 из которых организуются в помещении), 1-на свежем воздухе (на прогулке при благоприятных погодных условиях, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний).

Длительность занятий по физическому развитию составляет в старшей группе 25 минут. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой, должна составлять не менее 70%.

**3.2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательные области | Базовый вид деятельности | Периодичность | | | | |
| Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Разновозрастная | Подготовительная группа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Физическое развитие | Физическая культура в помещении | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Физическая культура на прогулке | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итого всего количество занятий/ количество часов  в неделю | | 3/45 мин | 3/60мин | 3/75 мин | 3/75мин | 3/90 мин |
| Итого всего количество занятий/ количество часов  в год | | 108/27ч | 108/36ч | 108/36ч | 108/36ч | 117/45ч |

**Организация организованной образовательной деятельности по программе**

**«Играйте на здоровье!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Продолжительность одного занятия | | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
| Младшая группа | 15 мин | | 1 | 36 |
| Средняя группа | 20 мин | | 1 | 36 |
| Старшая группа | 25 мин | | 1 | 36 |
| Разновозрастная группа | 20 мин (25мин) | 1 | | 36 |
| Подготовительная группа | 30 мин | 1 | | 36 |

**3.3. Схема распределения организации образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни**  **Недели** | **Младшая группа**  **(от 3 лет до 4 лет)** | **Средняя группа**  **(от 4 лет до 5 лет)** | **Разновозрастная**  **(от 5 лет до 7 лет)** | **Старшая группа**  **(от 5 лет до 6 лет)** | **Подготовительная группа**  **(от 6 лет**  **до 7 лет)** |
| **Понедельник** | 8.40-8.55  (зал) |  |  | 9.15-9.40  (зал) | 10.00-10.30  (зал) |
| **Вторник** | 8.40 – 8.55  (зал) |  |  | 9.15 – 9.40  (зал) | 10.00-10.30 (улица) |
| **Среда** |  | 8.40-9.00  (улица) | 9.15-9.35  9.15-9.40  (зал) | 9.50-10.15 (улица) |  |
| **Четверг** | 9.05-9.20  (улица) | 8.40 –9.00  (зал) | 9.50-10.10  9.50-10.15  (зал) |  |  |
| **Пятница** |  | 8-40 – 9-00  (зал) | 9.15-9.35  9.15-9.40  (улица) |  | 9.20-10.50  (зал) |

**3.4. Модель режима двигательной активности**

**на период с 01.09.2021г. по 31.08.2022г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Формы организации** | * 1. **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготови**  **тельная группа** |
| * 1. **1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада** | | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | * 1. ежедневно   2. 10 минут | * 1. ежедневно   2. 10 минут | ежедневно   * 1. 10 минут | * 1. ежедневно   2. 10 минут |
| 1.2. Физкульт   * 1. минутки | * 1. ежедневно по мере необходимости (до 3 минут) | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | * 1. ежедневно   2. 6-10 минут | * 1. ежедневно 10-15 минут | * 1. ежедневно 15-20 минут | * 1. ежедневно   2. 20-30 минут |
| 1.4. Закаливающие процедуры | * 1. ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.5. Дыхательная гимнастика |
| 1.6. Плавание, спортивные упражнения | * 1. 1-2 раза в неделю 15-20 минут | * 1. 1-2 раза в неделю 20-25 минут | * 1. 1-2 раза в неделю 25-30 минут | * 1. 1-2 раза в неделю 30-35 минут |
| * 1. **2. Физкультурные занятия** | | | | |
| 2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале | * 1. 3 раза в неделю по 15 минут | * 1. 3 раза в неделю по 20 минут | * 1. 2 раза в неделю по 25 минут | * 1. 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе | * 1. - | - | * 1. 1 раз в неделю по 25 минут | * 1. 1 раз в неделю по 30 минут |
| * 1. **3. Спортивный досуг** | | | | |
| 3.1. Самостоятельная двигательная деятельность | * 1. Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2. Спортивные праздники | - | Летом 1 раз в год | * 1. 2 раза в год | |
| 3.3. Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | * 1. 1 раз в месяц | | |
| 3.4. Дни здоровья | * 1. 1 раз в квартал | | | |

**Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Активный отдых**. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия. Хотя спортивный зал совмещен с музыкальным, это никак не отражается на образовательном процессе. Спортивный зал обеспечивает двигательную активность и организацию здоровье-сберегающей деятельности детей. Необходимое оборудование находится в кладовой и по мере надобности выносится.

На участке ДОУ имеется спортивная площадка, беговая дорожка, полоса «препятствий», игровое поле для игр с элементами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, городки, бадминтон), площадки для подвижных игр. В группах имеются физкультурные уголки с необходимым набором спортивного инвентаря для организации двигательной активности детей в течение дня.

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

Для удобства и обогащения содержания педагогического процесса в работе инструктора по физической культуре с детьми используются следующие картотеки.

- Комплексов упражнений утренней гимнастики.

- Подвижных игр по основной образовательной программе.

- Русских народных игр.

- Упражнений для развития пальцев рук.

-Комплекс игр с «игровым парашютом.

**Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды разновозрастной группы**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности детей дошкольного возраста, становление его субъектной позиции, развитие творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Оснащение физкультурного зала соблюдает требования ФГОС ДО и принципы организации среды, обозначенные в программе «От рождения до школы», а также требования используемой парциальной программе Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье!».

Пространство физкультурного зала имеет универсальную разметку для организации подвижных и спортивных игр. Физкультурный зал оснащен большим количеством спортивного инвентаря. Подобная организация пространства физкультурного зала позволяет воспитанникам дошкольного возраста выбирать интересные для себя занятия, чередовать их, а инструктору дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей.

Физкультурное оборудование и инвентарь соответствуют требованиям программы физического развития детей, используемой в дошкольном учреждении, соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям (безопасны для детей, легко моются), соответствует эстетическим требованиям. Спортивное оборудование (гимнастические скамейки, гимнастические стенки) соответствуют росто-возрастным характеристикам, спортивный инвентарь и пособия обеспечивают максимальный для детей развивающий эффект. Количество и разнообразие оборудования и инвентаря соответствует нормативам программы. Крепление физкультурного оборудования гарантирует безопасность занятий детей физическими упражнениями. Количество и разнообразие оборудования и инвентаря соответствует нормативам программы. Крепление физкультурного оборудования гарантирует безопасность занятий детей физическими упражнениями.

**3.6. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**на период с 01.09.2021г. по 31.08.2022г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Время** | **Деятельность** |
| Понедельник | 7.50-8.00 | Проветривание, подготовка к утренней гимнастики |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.40 | Подготовка оборудования к занятию |
| 8.40-8.55 | ООД младшая группа |
| 8.55-9.15 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию |
| 9.15-9.40 | ООД старшая группа |
| 9.40-10.00 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию |
| 10.00-10.30 | ООД подготовительная группа |
| 10.30-10.40 | Проветривание, подготовка оборудования к индивидуальной работе |
| 10.40.-11.00 | Индивидуальная работа в средней группе |
| 11.00-11.20 | Проветривание |
| 11.20-12.00 | Работа с методической литературой |
| 12.00-12.30 | Сбор материала в папку воспитателей |
| Вторник | 7.50-8.00 | Проветривание, подготовка к утренней гимнастики |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.40 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию |
| 8.40-8.55 | ООД младшая группа |
| 8.55-9.15 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию |
| 9.15-9.40 | ООД старшая группа |
| 9.40-10.00 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию на улице |
| 10.00-10.30 | ООД подготовительная группа |
| 10.30-11.45 | Индивидуальная работа разновозрастная группа (старшая) |
| 11.45-12.00 | Проветривание, уборка оборудования после занятий |
| 12.00-12.30 | Работа с методической литературой по самообразованию |
| Среда | 7.50-8.00 | Проветривание, подготовка к утренней гимнастики |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.40 | Подготовка оборудования к занятию |
| 8.40-9.00 | ООД в старшей группе на улице |
| 9.00-9.15 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию |
| 9.15-9.40 | ООД разновозрастная группа |
| 9.40-9.50 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию |
| 9.50-10.15 | ООД на улице в старшей группе |
| 10.15-11.30 | Индивидуальная работа в подготовительной группе |
| 11.30-12.30 | Работа с методической литературой по самообразованию |
| Четверг | 7.50-8.00 | Проветривание, подготовка к утренней гимнастики |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.40 | Подготовка оборудования к занятию на улице |
| 8.40-9.00 | ООД средняя группа |
| 9.00-9.05 | Проветривание, подготовка к ООД |
| 9.05-9.20 | ООД в младшей группе на улице |
| 9.20-9.50 | Проветривание, подготовка ООД |
| 9.50-10.15 | ООД в разновозрастной группе |
| 10.15-10-30 | Проветривание |
| 10.30-10.45 | Индивидуальная работа в младшей группе |
| 10. 45-12-05 | Работа с методической литературой по самообразованию |
| 12.05-12.30 | Сбор материала в папку воспитателей |
| Пятница | 7.50-8.00 | Проветривание, подготовка к утренней гимнастики |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика |
| 8.10-8.40 | Подготовка оборудования к занятию |
| 8.40-9.00 | ООД средняя группа |
| 9.00-9.20 | Проветривание, подготовка оборудования к занятию |
| 9.20-9.50 | ООД в подготовительной группе |
| 9.50-10.30 | Проветривание подготовка к занятию |
| 10.30-10.50 | ООД в разновозрастной группе на улице |
| 10.50-11.05 | Индивидуальная работа в старшей группе |
| 11.05-12.00 | Работа по самообразованию | |
| 12.00-12.30 | Работа с методической литературой | |

**3.7. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий обусловлены реализацией комплексно-тематического построения Программы.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения Программы является примерный календарь праздников и развлечений.

**Особенности организации образовательной деятельности в процессе подготовки и проведения праздников и развлечений**

Образовательная деятельность:

• имеет социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;

• формы подготовки и проведения носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи образовательной деятельности нескольких образовательных областей;

• предполагает многообразие форм подготовки и проведения праздников;

• обеспечивает возможность реализации принципа построения программы «по спирали» или от простого к сложному (основная часть праздников повторяется в следующем возрастном под периоде дошкольного детства, при этом возрастает мера участия детей и сложность задач, решаемых каждым ребенком при подготовке и проведении праздников);

• выполняет функцию сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей детей).

**План спортивных мероприятий**

**на период с 01.09.2021г. по 31.08.2022г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **План досуговой деятельности Инструктора по ФК** | | |
| Квест-игра «Азбука дорожного движения»  (Все группы) | Сентябрь | Инструктор по ФК |
| Спортивный праздник «Сказочные эстафеты»  (Разновозрастная, старшая, подготовительная группы) | Сентябрь | Инструктор по ФК |
| Развлечение «Забавы с мячом»  (Группа детей раннего возраста, младшая, средняя группа) | Октябрь | Инструктор по ФК |
| Развлечение «Веселая спортландия»  (Разновозрастная, старшая, подготовительная группы) | Октябрь | Инструктор по ФК |
| Квест –игра «Остров сокровищ»  (Разновозрастная, старшая, подготовительная группы) | Октябрь | Инструктор по ФК |
| Развлечение «День здоровья»  (Все группы) | Ноябрь | Инструктор по ФК |
| Досуг «Здравствуй, зимушка-зима!»  (Все группы) | Декабрь | Инструктор по ФК |
| День здоровья «Зимние забавы»  (Все группы) | Январь | Инструктор по ФК |
| Квест-игра «Зарница»  (Старшая, подготовительная группа) | Февраль | Инструктор по ФК |
| Музыкально-физкультурный досуг «Широкая масленица»  (Все группы) | Февраль | Муз.руководитель  Инструктор по ФК |
| Музыкально-спортивный праздник «День защитника Отечества»  (Средняя, разновозрастная, старшая, подготовительная группы) | Февраль | Муз.руководитель  Инструктор по ФК |
| Досуг «Мячик круглый есть у нас»  (Группа детей раннего возраста, младшая группы) | Март | Инструктор по ФК |
| Развлечение «День здоровья»  (Все группы) | Апрель | Инструктор по ФК |
| Развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  (Все группы) | Май | Инструктор по ФК |
| Смотр строя «Плечом к плечу идут российские войска»  (Подготовительная группа) | Май | Инструктор по ФК |
| Музыкально-физкультурный досуг «С летом мы прощаемся»  (Все группы) | Август | Муз.руководитель  Инструктор по ФК |

**3.8. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки исполнения** | | **Направления воспитательной работы** | **Мероприятие** | **Целевая аудитория** | **Ответственные** |
| **Досуговая деятельность** | | | | | |
| сентябрь | Физическое и оздоровительное, познавательное, социальное | | Квест-игра «Азбука дорожного движения» | Старшая, подготовительная, разновозрастная группы | Воспитатели, инструктор по ФК |
| сентябрь | Физическое и оздоровительное | | Спортивный праздник «Сказочные эстафеты» | Разновозрастная, старшая, подготовительная группы, родители | Воспитатели, инструктор по ФК |
| ноябрь | Физическое и оздоровительное, социальное | | Развлечение «День здоровья» | Воспитанники всех групп, родители | Воспитатели, инструктор по ФК |
| январь | Физическое и оздоровительное, социальное | | День здоровья «Зимние забавы» | Воспитанники всех групп, родители | Воспитатели, инструктор по ФК |
| февраль | Патриотическое, познавательное, физическое и оздоровительное | | Музыкально-спортивный праздник «День защитника Отечества» | Средняя, разновозрастная, старшая, подготовительная группы | Воспитатели, инструктор по ФК, музыкальный руководитель |
| март | Патриотическое, познавательное, физическое и оздоровительное | | Музыкально-физкультурный досуг «Широкая масленица» | Воспитанники всех групп | Воспитатели, инструктор по ФК, музыкальный руководитель |
| апрель | Физическое и оздоровительное, познавательное, социальное | | Развлечение «День здоровья» | Воспитанники всех групп, родители | Воспитатели, инструктор по ФК |
| **Конкурсы** | | | | | |
| май | Физическое и оздоровительное, познавательное, социальное | | Региональный фестиваль детской игры «4Д: дети, движение, дружба, двор | Все возрастные группы, родители | Воспитатели |

**3.9. Описание материально-технического обеспечения РП инструктора по физической культуре (обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания).**

Материально – технические условия реализации программы соответствуют:

- санитарно – эпидемиологическим требованиям и нормативам;

- правилам пожарной безопасности;

- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей;

- требованиям к оснащённости помещений развивающей предметно – пространственной средой;

- требованиям к материально – техническому обеспечению программы (учебно – методический комплект), оборудование, оснащение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** |
| Для ходьбы, бега, равновесия, подлезания, лазанья | Доска с ребристой поверхностью |
| Лыжи |
| Стойки |
| Дуги |
| Кегли цветные |
| Шведская стенка |
| Мягкий модуль «кубики» |
| Сухой бассейн |
| Скамьи гимнастические |
| Канат |
| Массажная дорожка |
| Игровой парашют |
| Для катания, бросания, ловли | Мячи большие |
| Мячи средние |
| Мячи малые |
| Мячи «мякиши» |
| Фитболы большие |
| Фитболы малые |
| Мешочки для метания |
| Мячи набивные |
| Мишень для метания |
| Для прыжков | Фитболы с ушками |
| Скакалка |
| Мат гимнастический |
| Верёвка с утяжелителями |
| Для ОРУ | Гимнастические палки |
| Гимнастические косички |
| Кубики |
| Гантели |
| Обручи пластмассовые |
| Ленточки |
| Для спортивных игр | Волейбольная сетка |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Мячи баскетбольные |
| Теннисные ракетки |
| Теннисные мячи |
| Шайбы для игры в хоккей |
| Клюшки для игры в хоккей |

**3.10. Методическое обеспечение Программы**

* 1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Мозайка-Синтез, 2012.
  2. .Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий (3-4) года. Мозайка-Синтез, 2020
  3. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий (4-5) лет. Мозайка-Синтез, 2020
  4. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий (5-6) лет. Мозайка-Синтез, 2020
  5. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий (6-7) лет. Мозайка-Синтез, 2020
  6. Пензулаева. С.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Мозайка-Синтез, 2020.
  7. Степанкова. Э. Я. Сборник подвижных игр. Мозайка-Синтез, 2014.

**Методическая литература, используемая в части, формируемой участниками образовательных отношений**

1.Волошина. Л. Н. Парциальна программа дошкольного образования «Играйте на здоровье!»: методическое пособие - «Вентана-граф», 2015.