Приложение №4

к Образовательной программе

дошкольного отделения

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа»

«Токсовский центр образования»

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа воспитания и обучения дошкольников**

 **Физического развития в соответствии с ФГОС ДО**

**на 2015-2016 учебный год**

**инструктора по физической культуре**

Составитель:

 Инструктор по физической культуре

Ж.В. Павлова

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пункт**  | **Содержание** | **Стр.** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **2** |
| **1.1** | **Общие положения** | **4** |
| **1.2** | **Цели и задачи деятельности по реализации Программы** | **4** |
| **1.3** | **Принципы и подходы к формированию программы** | **5** |
| **1.4** | **Общие приоритеты оздоровительной работы в МОУ «СОШ «ТЦО»** | **6** |
| **1,5** | **Возрастные особенности детей дошкольного возраста** | **8** |
| **2.** | **Содержательный раздел** | **10** |
| **2.1** | **Содержание образовательной области «Физическое развитие»** | **10** |
| **2.2** | **Образовательные задачи по разделу «Физическое развитие»** | **12** |
| **2.3** | **Совместная деятельность родителей и инструктора по физкультуре в ДОУ** | **28** |
| **3.** | **Организационный раздел** | **29** |
| **3.1** | **Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня. Описание ежедневной организации жизни и деятельности воспитанников** | **29** |
| **3.2** | **Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»** | **38** |
| **4.** | **Содержание программы – Вариативная часть** | **48** |
| **4.1** | **Практический материал** | **49** |
| **4.2** | **Методическое обеспечение занятий по физической культуре** | **50** |
|  | **Литература** | **65** |

1. **Пояснительная записка**

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

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям.

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

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

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

**Федеральный уровень**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

 - Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

- Письмо Департамента Государственной политики в сфере общего образования министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.2014 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

-«Концепция содержания непрерывного образования(дошкольное и начальное звено)»*Утверждена Федеральным координационным советом*

*по общему образованию Минобразования России 17.06.2003 г.*

- Письмо министерства образования и науки РФ от 20.01.2014 №08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований , установленных ФГОС ДО»

- Письмо министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О требованиях к программе дополнительного образования детей»

**Региональный уровень**

* Закон Ленинградской области от 24 февраля 2014 года № 06-оз «Об образовании в Ленинградской области»(принят Законодательным собранием Ленинградской области 29 января 2014года);

**Общие сведения о ДО**

- Устав МОУ «СОШ «ТЦО» (новая редакция №8), утверждён приказом Комитета по образованию администрации МО «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области от 13.12.2013 №365

- Лицензия на право ведения образовательной деятельности №493-12 от 24.05.2012 Р0 № 013494

**1.1 Общие положения.**

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе), что помогает строить работу в определённой системе, даёт возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

«Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Работа педагога по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребёнка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природосообразности, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности и др.

**1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы**

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

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно - гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**1.3.Принципы и подходы к формированию Программы «Физического воспитания»**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;

- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;

- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

- цикличное построение занятий;

- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**1.4. Общие приоритеты оздоровительной работы в МОУ «СОШ «ТЦО»**

1. Осмысление собственного здоровья

2. Развитие физического и психического состояния детей

3. Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)

4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики

5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям

6. Развитие эмоционального сопереживания

7. Превращение здорового образа жизни в норму.

8. Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

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

1. Формирование основных движений

• ходьба, различные виды ходьбы

• бег, различные виды бега

• прыжки

• лазание, перелаз

• метание, ловля, броски

• равновесие, координация движений

2. Упражнения для разных групп мышц

• упражнения на создание и сохранение позы

• упражнения на развитие мелкой моторики

• упражнения на развитие мышц лица и мимики

3. Упражнения из различных видов спорта

• санки (катание на санках)

• лыжи (ходьба на лыжах)

• катание на велосипеде

• музыкально-ритмичные упражнения

4. Коррекционные упражнения

• дыхательные и звуковые

• упражнения для формирования и корректировки осанки

• упражнения для профилактики плоскостопия

• закаливание

**1.5 Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

**(от 3 до 8 лет)**

**В младшем дошкольном возрасте (3—5 лет**) происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

Происходит дальнейшее расширение круга общения ребенка с миром взрослых людей и детей. Взрослый воспринимается им как образец, он берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него.

В результате возникает противоречие между желаниями ребенка и его возможностями. Разрешение этого противоречия происходит в игре, прежде всего в сюжетно-ролевой, где ребенок начинает осваивать систему человеческих отношений, учится ориентироваться в смыслах человеческой деятельности.

Возникает и развивается новая форма общения со взрослым — общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность. На основе совместной деятельности — в первую очередь игры — формируется

детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Возраст от двух до пяти уникален по своему значению для речевого развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. В младшем дошкольном возрасте осуществляется переход от исключительного господства ситуативной (понятной только в конкретной обстановке) речи к использованию и

ситуативной, и контекстной (свободной от наглядной ситуации) речи.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются представления и знаниями ребенка о мире.

Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений — это позволяет им каждый день делать удивительные «открытия».

К пяти годам начинает формироваться произвольность — в игре, рисовании, конструировании и др. (деятельность по замыслу).

В младшем дошкольном возрасте развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

**В старшем дошкольном возрасте (5—8лет**) на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игр— режиссерские, игры-фантазии, игры с правилами.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. В недрах диалогического общения старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи — монолог.

Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий.

Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Начинают формироваться общие категории мышления (часть — целое, причинность, пространство, время, предмет — система предметов и т.д).

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе — животным, растениям, камням, различным природным явлениям и др. У детей появляется и особый интерес к печатному слову, математическим отношениям: они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Эстетическое отношение к миру у старшего дошкольника становится более осознанным и активным. Он уже в состоянии не только воспринимать красоту, но в какой-то мере создавать ее.

Слушая чтение книг, старшие дошкольники сопереживают, сочувствуют литературным героям, обсуждают их действия. При восприятии изобразительного искусства им доступны не только наивные образы детского фольклора, но и произведения декоративно -прикладного искусства, живописи, графики, скульптуры. В рисовании и лепке дети передают характерные признаки предмета: формы, пропорции, цвет; замысел становится более устойчивым.

Старших дошкольников отличает эмоционально яркая реакция на музыку. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия, значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки.

1. **Содержательный раздел**

**2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

***Содержание образовательной работы, четвёртый год жизни.***

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

 Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

 Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

 Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие общеразвивающие упражнения:

 — для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

 — для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

 — для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

— ходьбу на лыжах (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

— езду на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами.

 — плавание (при наличии условий): безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение в воду лица и головы. Игры в воде: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».

 Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:

 - формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

 - приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

 - побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в прическе, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.

 - организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна

***Содержание образовательной работы, пятый год жизни.***

Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2— 3x5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

 — для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

 — для ног: поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднимание на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

 Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;

- езду на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;

 - плавание (при наличии условий): ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами; наперегонки; передвижение по дну водоема на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, погружение в воду с головой; погружение в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде, поднимание предметов со дна водоема; глубокий вдох и последующий выдох в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; движение руками и ногами на суше и в воде, как при плавании «кролем»; выполнение движений ногами в сочетании с выдохом в воду.

Педагог также организует подвижные игры, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Под- брось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и основ здорового образа жизни. С этой целью педагог:

- совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;

- содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;

- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки; - приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;

- организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

**ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 5 ГОДАМ**

 ***Здоровье***

*Проявления в психическом развитии*:

• хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

• стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

• стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

*Проявления в физическом развитии:*

• развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);

• сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);

 • подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

• прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

 • бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

• бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;

 • хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;

• накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);

• активен, хорошо ест и спит;

• владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

***Символико-моделирующие виды деятельности***

*Сюжетно-ролевые игры:*

• стремится стать участником коллективной сюжетно-ролевой игры;

• самостоятельно организует предметно-игровую среду;

• в сюжетах игр отражает и преломляет окружающую действительность, содержание прочитанных книг, телевизионных передач;

• действия в игре все больше замещает словом («Уже поели, а теперь отправляемся в путешествие»);

• использует высказывания и ролевую беседу с другими детьми;

• индивидуальные желания соотносит с содержанием общей игры и взятой на себя ролью. Режиссерские игры:

• берет на себя роль организатора и исполнителя всех действующих лиц в игре;

• создает и проигрывает целостные сюжеты;

• удерживает разные позиции и планирует действия за различных героев, используя развернутую речь.

*Народные игры:*

• четко соблюдает правила игры и получает удовольствие от их выполнения («Ручеек», «Бояре», «Колечко» и др.);

• испытывает чувство радости от принадлежности к группе сверстников, принятия его другими детьми (выбрали в пару, в качестве ведущего и т.д.).

*Дидактические игры:*

 • стремится к достижению заданного игрой результата (правильно сложил картинку, нашел выход из лабиринта);

• умеет следовать логике действий в игре (последовательность ходов, ориентация на условия действия). Изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация):

• в рисунке отражает людей, бытовые сюжеты, картины природы из городской и сельской жизни, сказочные образы;

• речь (замысел) предвосхищает создание рисунка;

• использует выразительные средства (цвет, форма, композиция, ритм и др.); • создает оригинальные рисунки (не повторяющие рисунки других). Конструирование:

 • создает конструкции из разных материалов по собственному замыслу; • применяет разные средства для достижения результата (схемы, модели, рисунки, образцы и др.);

• пользуется обобщенными способами конструирования (комбинаторика, изменение пространственного положения, дополнение и извлечение лишнего для получения новой целостности);

• участвует в создании разных поделок в соответствии с их функциональным назначением (для праздника, карнавала, спектакля, украшения интерьера, игры и др.).

*Самообслуживание и элементы труда*

• владеет культурно-гигиеническими навыками как элементами здорового образа жизни (умывается, причесывается, носит одежду и обувь опрятно, моет руки после туалета, улицы и перед едой и др.);

 • распределяет и координирует свои действия в процессе выполнения обязанностей дежурного по столовой, уходе за животными и растениями в группе и на территории детского сада, поддержании порядка в групповой комнате;

 • стремится быть причастным к труду взрослых (помогает поливать и убирать участок, расчищать дорожки от снега, ремонтировать игрушки и книги и др.).

***Общение***

*Общение со взрослым:*

• инициативен в общении с педагогами, персоналом учреждения, родителями других детей;

• поддерживает тему разговора, возникающего по инициативе взрослого, отвечает на вопросы и отзывается на просьбы, беседует на различные темы (бытовые, общественные, познавательные, личностные и др.);

• умеет попросить о помощи и заявить о своих потребностях в приемлемой форме;

• в общении проявляет уважение к взрослому. Общение со сверстниками:

• способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками (появляются друзья);

• проявляет чувство самоуважения и собственного достоинства, может отстаивать свою позицию в совместной деятельности;

• умеет договариваться со сверстниками;

• проявляет готовность посочувствовать, пожалеть, утешить, когда сверстник чем-то расстроен, огорчен, помочь ему, поделиться с ним (игрушками, карандашами и др.).

***Содержание образовательной работы, шестой год жизни***

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с между скоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

 — для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

 — для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей 115 разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).

- скольжение по ледяным дорожкам после разбега;

- езду на двух— или трехколесном велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Коло- дец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);

- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

- хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;

 - баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

- организует плавание (при наличии условий) — скольжение на груди и на спине; перевороты с груди на спину и наоборот; скольжение на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками (с доской, без доски, с ластами), плавание произвольным способом.

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливость); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрей по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадки, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:

- контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;

- поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);

- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий; ϖ проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);

- учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;

- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

 В качестве закаливающего средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтание» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

***Содержание образовательной работы, седьмой год жизни.***

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80— 120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5x10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); переки- дывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (рас- стояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в раз- ном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

 — для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;

- езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке; ϖ катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

- плавание (при наличии условий) — упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом кроль (брасс); плавание с задержкой дыхания; плавание на груди и на спине, сочетая движения ног, рук, дыхания; ныряние; проплывание на груди и на спине 15 м.

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- городки — игра по упрощенным правилам;

- бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

- футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;

- хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;

 - катание на роликовых коньках — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;

- баскетбол — игра по упрощенным правилам.

- настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.

- теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно- закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного от- ношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

- обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о по- мощи при необходимости.

**ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 7 ГОДАМ**

***Здоровье***

*Проявления в психическом развитии:*

• хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

• стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

• стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

*Проявления в физическом развитии:*

• развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила); • сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);

 • подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

• прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

• бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

• бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;

 • хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;

 • накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений); • активен, хорошо ест и спит;

• владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

***Символико-моделирующие виды деятельности***

*Сюжетно-ролевые игры:*

• стремится стать участником коллективной сюжетно-ролевой игры;

• самостоятельно организует предметно-игровую среду;

• в сюжетах игр отражает и преломляет окружающую действительность, содержание прочитанных книг, телевизионных передач;

• действия в игре все больше замещает словом («Уже поели, а теперь отправляемся в путешествие»);

• использует высказывания и ролевую беседу с другими детьми;

 • индивидуальные желания соотносит с содержанием общей игры и взятой на себя ролью.

*Режиссерские игры:*

 • берет на себя роль организатора и исполнителя всех действующих лиц в игре;

• создает и проигрывает целостные сюжеты;

• удерживает разные позиции и планирует действия за различных героев, используя развернутую речь.

*Народные игры:*

• четко соблюдает правила игры и получает удовольствие от их выполнения («Ручеек», «Бояре», «Колечко» и др.);

• испытывает чувство радости от принадлежности к группе сверстников, принятия его другими детьми (выбрали в пару, в качестве ведущего и т.д.). 120 Дидактические игры:

• стремится к достижению заданного игрой результата (правильно сложил картинку, нашел выход из лабиринта);

• умеет следовать логике действий в игре (последовательность ходов, ориентация на условия действия).

*Самообслуживание и элементы труда*

• распределяет и координирует свои действия в процессе выполнения обязанностей дежурного по столовой, уходе за животными и растениями в группе и на территории детского сада, поддержании порядка в групповой комнате;

 • владеет культурно-гигиеническими навыками как элементами здорового образа жизни (умывается, причесывается, носит одежду и обувь опрятно, моет руки после туалета, улицы и перед едой и др.);

• стремится быть причастным к труду взрослых (помогает поливать и убирать участок, расчищать дорожки от снега, ремонтировать игрушки и книги и др.).

***Общение***

*Общение со взрослым:*

• инициативен в общении с педагогами, персоналом учреждения, родителями других детей;

• поддерживает тему разговора, возникающего по инициативе взрослого, отвечает на вопросы и отзывается на просьбы, беседует на различные темы (бытовые, общественные, познавательные, личностные и др.);

• умеет попросить о помощи и заявить о своих потребностях в приемлемой форме;

 • в общении проявляет уважение к взрослому.

*Общение со сверстниками:*

• способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками (появляются друзья);

• проявляет чувство самоуважения и собственного достоинства, может отстаивать свою позицию в совместной деятельности;

• умеет договариваться со сверстниками;

 • проявляет готовность посочувствовать, пожалеть, утешить, когда сверстник чем-то расстроен, огорчен, помочь ему, поделиться с ним (игрушками, карандашами и др.).

**2.2 Образовательные задачи по разделу «Физическое развитие»**

**(2 младшая группа)**

* Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
* Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;
* Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
* Приобщение детей к отдельным элементам спорта.
* Формирование начал полезных привычек.

 **(Средняя группа)**

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.

- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.

- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.

- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.

- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

- Создание условий для выполнения всех выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

**(Старшая группа)**

 - Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.

- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.

 - Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.

- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

**(Подготовительная группа)**

 - Совершенствование техники выполнения движений;

- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.

- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.

- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

**2.3 Совместная деятельность родителей и инструктора**

**по физкультуре в ДОУ**

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

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

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

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

В детском саду проводятся:

Физкультурные занятия, развлечения и праздники, походы, приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, профилактику простудных заболеваний. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия, детско-родительский клуб).

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

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

1. **Организационный раздел**

**3.1 Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня. Описание ежедневной организации жизни и деятельности воспитанников**

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

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

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

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

• вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

• основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

• заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полуролевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном

случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

• на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

• обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

• содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении.

Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем

в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятие на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностических занятиях. Оно построено в виде приема в спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

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

**Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:**

-охрана и укрепление здоровья детей;

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

-создание условий в двигательной активности;

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-обеспечение физического и психического благополучия;

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

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;

- обязательная утренняя гимнастика;

- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);

- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; 1 раз на свежем воздухе;

- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры;

- коррегирующая гимнастика после сна;

- самостоятельные занятия детей

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни**- щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей- организация благоприятного микроклимата | 1 младшая группа Все группыВсе группы | Ежедневно в адаптационныйпериодежедневно ежедневно | Воспитатели,медик, педагогивсе педагоги, медик |
| **2.** | **Двигательная активность** | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, Инструктор ф/ры |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели,Инструктор ф/р |
| 2.2. | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию* в зале;
* на улице.
 | Все группыВсе группы | 2 р. в неделю1 р. в неделю  | Инструктор ф/рыВоспитатели |
| 2.3. | Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.) | Во всех группах | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | старшая,подготовительная | 2 р. в неделю | Воспитатели,Инструктор ф/ры |
| 2.5 | Кружковая работа | старшая, подготовительная | 1 р. в неделю | Инструктор ф/ры |
| 2.6.  | Активный отдых* спортивный час;
* физкультурный досуг;
* поход в лес.
 | Все группыВсе группыПодготовительная | 1 р. в неделю1 р. в месяц1 р. в год | Инструктор ф/ры,Воспитатели |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом)«Весёлые старты» | все группыподготовительная | 1 р. в год1 р. в год | Инструктор ФИЗО,Воспитатели,муз. Рук. |
| **3.** | **Лечебно – профилактические мероприятия**  |  |  |  |
| 3.1. | Витаминотерапия | Все группы | Курсы 2 р. в год | фельдшер,медсестра |
| 3.2. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна) | фельдшер,медсестра |
| 3.3. | Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция) | По показаниям врача | В течении года | фельдшер,медсестра |
| 3.4. | Фитоадентогены (женьшень и эвкалипт) | Все группы | Осень, весна | медсестра |
| 3.5. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Воспитателимедсестра |
| **4.** | **Закаливание** |  |  |  |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели  |
| 4.2. | Ходьба босиком | Все группы | Лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течении дня | Воспитатели,мл. воспитатели |

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;

- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;

- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;

- способствовать укреплению здоровья детей.

**Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня**

**Формы образовательной деятельности**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Непосредственно образовательная деятельность  | Режимные моменты  | Самостоятельная деятельность детей |
| Формы организации детей |
| ИндивидуальныеПодгрупповые Групповые | ИндивидуальныеПодгрупповые Групповые | ИндивидуальныеПодгрупповые  |
| Игровая беседа с элементами движенийИнтегративная деятельностьУтренняя гимнастикаСовместная деятельность взрослых и детей тематического характераИграКонтрольно –диагностическая деятельностьЭкспериментированиеФизкультурные занятияСпортивные и физкультурные досугиСпортивные состязанияПроектная деятельность | Игровая беседа с элементами движенийИнтегративная деятельностьУтренняя гимнастикаСовместная деятельность взрослых и детей тематического характераИграКонтрольно –диагностическая деятельностьЭкспериментированиеФизкультурные занятияСпортивные и физкультурные досугиСпортивные состязанияПроектная деятельность | Во всех видах самостоятельной деятельности детейДвигательная активность в течении дняИграУтренняя гимнастикаСамостоятельные спортивные игры и упражнения |

*Физкультурные занятия*

Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе для детей 4-7 лет

• Круговая тренировка

• Занятия по виду спорта

*Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня*

• Аэробика (ритмическая гимнастика)

⋅ Утренняя гимнастика

⋅ Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

⋅ Физкультминутки

⋅ Динамические паузы

⋅ Физические упражнения после сна

⋅ Упражнения на релаксацию

*Активный отдых*

⋅ Физкультурный досуг

⋅ Физкультурные праздники

⋅ Дни здоровья

⋅ Походы

*Коррекционная работа*

⋅ Профилактика плоскостопия

⋅ Дыхательная гимнастика

⋅ Самомасссаж

⋅ Коррегирующие упражнения

⋅ Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

⋅ Проводится на прогулках

⋅ Занятия на тренажёрах «Ералаш»

**Структура организации образовательного процесса**

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;

- в средней группе – 20 мин.;

- в старшей группе – 25 мин.;

- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение одного месяца.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети

выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**3.2 Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»**

Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

**Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста**

*Оценка физических качеств*

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

*Быстрота*

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

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

*Сила*

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром.

*Скоростно-силовые качества*

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

*Ловкость*

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

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

*Выносливость*

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

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

*Гибкость*

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

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста, ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

• «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

• «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

• «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

• «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

• «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

**Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста**

*Бег*

Младший возраст. Бег на скорость.

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.

2. Выраженный момент «полета».

3. Свободные движения рук.

4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты в локтях.

3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).

4. Ритмичность бега.

*Медленный бег.*

1. Туловище почти вертикально.

2. Шаг короткий, сгибание ноге небольшой амплитудой.

3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80°).

4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Медленный бег.*

1. Туловище почти вертикально.

2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки.

3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.

4. Устойчивая ритмичность движений.

*Методика обследования бега.*

До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

*Прыжки*

Прыжки в длину с места.

*Младший возраст.*

1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.

2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

*Средний возраст.*

1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.

 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх.

3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко;

б) положение рук свободное.

*Старший возраст.*

 I. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.

3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

*Прыжки в глубину (впрыгивание)*

*Младший возраст*.

1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища.

2. Толчок: одновременно двумя ногами.

3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.

4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

*Средний возраст.*

1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед - в стороны.

*Старший возраст.*

 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.

2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.

3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

*Прыжки в длину с разбега*

*Старший возраст.*

1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх.

 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях;в) руки свободно движутся вперед.

*Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»*

*Старший возраст.*

1. И.п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.

2. Толчок а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.

3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед вверх.

 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

*Методика обследования прыжков.*

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.

Высота увеличивается постепенно (на5см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

*Метание*

*Метание вдаль*

*Младший возраст.*

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах: небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: б) правая рука держит предмет на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

*Старший возраст.*

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая -на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

По результатам анализа диагностики (экспресс-диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

Описание отдельных диагностических методик приводится авторами научно-методического пособия «Мониторинг в детском саду» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, М.В. Крулехт и др.

1. **Содержание программы – Вариативная часть.**

**Цель:** Оказаниепомощи естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

**Задачи:**

**1.** **Укрепление здоровья:**

способствовать оптимизации роста и развития опор­но-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

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

**2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

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

развивать мышление, воображение, находчивость и по­знавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения дви­жений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, рас­крепощенности и творчества в движениях.

**4.1 Практический материал**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 с. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками: поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Сохранение правильной осанки в различных исходных положениях, в стойке на носках, в ходьбе, с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону с мешочками песка на голове. Подвижные игры с заданиями, стимулирующими сохранение правильной осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Сидя сгибание и разгибание пальцев ног. Круговые движения стопой. Захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Ходьба по канату на полу, по ребристой доске, гимнастической палке, рейке лестницы. Перекаты с пятки на носок.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

 Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Круговые движения кистей рук. Противопоставление большого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях. Отведение и приведение пальцев кистей рук (одновременно и поочередно левой, правой) с контролем зрения и без него. Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак). Одновременное сгибание пальцев левой и разгибание правой в медленном темпе. Самомассаж кистей и пальцев рук (с предметами и без предметов): поглаживание, растирание, разминание кисти и пальцев, надавливание на кончики пальцев, вращения предметов между ладонями. Подвижные игры с предметами: «Шишки, желуди, орехи», «Ягоды, фрукты, овощи», «Посадка картошки».

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ С РЕЧИТАТИВОМ

Пальчиковые игры:«Дружба», «В гости», «Замок», «Домик», «Собака», «Кошка», «Мышка», «Зайка», «Петушок», «Жук», «Засолка капусты», «Мячик», «Семья», «Братцы», «Дождик», «Медузы», «Кошка точит когти», «Пальчики поздоровались», «Пчелка», «Цветок», «Слон», «Фрукты на базаре», «Дятел», «Эспандер», «Силачи», «Веер», «Крестики», «Колечки», «Танец», «Рожки и ножки», «Фокусник», «Цепочка».

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

Дыхание через нос и рот в различных положениях: сидя, стоя, лёжа. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет), ж-ж-ж (жук). Изменение глубины и темпа (частоты) дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет, по инструкции. Грудное, брюшное и полное дыхание сначала в исходном положении лежа на спине, затем сидя и стоя. Дыхание через нос и через рот: вдох и выдох через рот; вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Чередование напряжения и произвольного расслабления мышц ног, рук и туловища. Махи свободной конечностью стоя и в движении. Чередование напряженной ходьбы строевым шагом с ходьбой в полуприседе с произвольным расслаблением мышц туловища. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега и прыжков.

**4.2. Методическое обеспечение занятий по физической культуре**

* + 1. **4.2.1 Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки**

*Упражнения для коррекции ассиметричной осанки*

1. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках – опускание и поднимание головы со сгибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс – наклон назад до касания пола головой.
3. «Ванька-встанька». Из положения сед в группировке (руки обхватывают колени, прижатые к груди) - перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.
4. «Птица». Из положения сед ноги врозь руки в стороны (сохраняя положение правильной осанки) – наклон вперед до касания руками пальцев ног.
5. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки к плечам – медленно разгибая руки и поднимая голову, выполнить разгибание в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.
6. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать положение (покачаться «на лодочке»).
7. «Пловец». Из положения лежа на груди – брасс на груди (имитация движений рук, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола).
8. «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться стопами головы.
9. «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову – сгибание ног в коленных суставах с последующим разгибанием до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать положение и медленно опустить в исходное положение.
10. «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища ноги вверх – имитация движений велосипедиста.
11. «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вверх, левая упирается в пол на уровне плеча – отведение левой ноги вверх. То же – на левом боку с отведение правой ноги.
12. «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны – поднять ноги на 90 градусов и не разводя их, опустить справа о себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя.

*Упражнения для коррекции кифотической осанки*

1. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках – опускание и поднимание головы со сгибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки к плечам – медленно разгибая руки и поднимая голову, выполнить разгибание в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.
3. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать положение (покачаться «на лодочке»).
4. «Кроль на спине». Стоя перед зеркалом, круговые движения рук назад.
5. «Насос». Стоя перед зеркалом – наклоны вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. «Штанга». Из положения стойка ноги врозь гимнастическая палка на плечах – наклон вперед.
6. «Лук». Стоя спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч – сгибание-разгибание позвоночника в грудном и поясничном отделе.
7. «Обезьянка». Из положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса – сгибание-разгибание ног.
8. «Силач». Из положения лежа на животе, гантели (1 кг) в стороны - разгибание в грудном отделе позвоночного столба с одновременным подниманием ног.
9. «Орел». Из положения лежа поперек гимнастической скамейки на уровне середины бедра, руки за голову – наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах с фиксацией положения.
10. «Замок». Из положения сед на полу, скрестив ноги – левая за спиной ладонью наружу, правая, согнутая в локтевом суставе на плече ладонью вовнутрь, пальцы в «замок». То же другой рукой.

*Упражнения для коррекции кифолордической осанки*

1. «Петушок». а) Стойка на одной с опорой боком о гимнастическую стенку, сгибание ноги в коленном суставе с захватом за голеностоп до касания ягодиц. То же на другой ноге; б) То же, из положения лежа на животе; в) То же, из положения лежа на животе со сгибанием обеих ног до касания ягодиц.
2. «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - мах ногой до касания ягодицы. То же стоя на другой ноге.
3. «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в «замок» – взмах руками вверх и резкий наклон вперед.
4. «Книжка». Из положения сед ноги врозь – наклоны до касания лбом коленей.
5. «Рак». а) Из положения лежа на животе – поочередное поднимание прямых ног назад вверх; б) То же, из упора на коленях.
6. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать положение (покачаться «на лодочке»).
7. «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища ноги вверх – имитация движений велосипедиста.
8. «Ножницы». Из упора сидя сзади – скрещивание прямых ног.
9. «Цифры». Из положения лежа на спине ноги вверх – написание прямыми ногами цифр 1, 2, 3 не касаясь пола. После каждой цифры – отдых.
10. «Тяжелые ноги». а) Из положения лежа на спине набивной мяч (2 кг) между ног – согнуть ноги, приподняв до угла 45 градусов и медленно вернуться в исходное положение; б) То же, набивной мяч между лодыжками.

*Упражнения для коррекции плоской спины*

1. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать положение (покачаться «на лодочке»).
2. «Пловец». Из положения лежа на груди – брасс на груди (имитация движений рук, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола).
3. «Ящерица». а) Из положения лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, лежащих друг на друге, - руки на пояс, приподнимая голову и плечи, свести лопатки с фиксацией положения; б) То же, кисти плечам, за голову.
4. «Бокс». а) Из положения лежа на животе – имитация ударов.
5. «Рак». а) Из положения лежа на животе – поочередное поднимание прямых ног назад вверх; б) То же, из упора на коленях.
6. «Пушка». Из положения лежа на животе – толкание от себя набивного мяча (1, 2 кг).
7. «Угол». а) Из положения вис на гимнастической стенке – попеременное поднимание согнутых в коленных суставах ног; б) То же, но поднимание прямых ног; в) То же, но одновременное поднимание обеих ног.
8. «Свечка». а) Из положения лежа на спине – поочередное поднимание прямых ног; б) То же, но одновременное поднимание прямых ног; в) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками.
9. «Пистолетик». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной ноге, другая – вперед, встать, опираясь на стенку; То же на другой ноге.
	* 1. **4.2.2 Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Плоскостопие характеризуется снижением высоты продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость.

Основной причиной плоскостопия является плохое функциональное состояние мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное статическое.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используется в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя.

*Коррекционные упражнения, выполняемые лежа на спине*

1. Поочередное и одновременное сгибание-разгибание ног в голеностопных суставах, приподнимая и опуская наружный край стопы.

2. Ноги согнуты в коленных суставах стопы параллельно друг другу, отведение-приведение пяток.

3. Ноги согнуты в коленных суставах стопы параллельно друг другу, сгибание-разгибание ног в голеностопных суставах.

4. Из положения левая стопа на лодыжке правой скольжение до коленного сустава.

5. Поочередное и одновременное сгибание ног в голеностопных суставах с одновременной супинацией и пронацией.

*Коррекционные упражнения, выполняемые сидя*

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с супинацией.

2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.

3. Захватывание пальцами матерчатого коврика или имитация захватывания песка.

4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места на другое.

5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.

6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.

7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

8. Из положения сед, ноги согнуты в коленных суставах, пятки прижаты к ягодицам — медленное продвижение стоп вперед и назад за счет сгибания и разгибания пальцев.

11. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

*Коррекционные упражнения, выполняемые стоя*

1. Стоя на наружных сводах стоп — встать на носки и вернуться в исходное положение.

2. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед.

3. Стоя, носки вместе, пятки врозь — встать на носки, вернуться в исходное положение.

4. Стоя, стопы параллельно— сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.

5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), — подняться на носки, вернуться в исходное положение.

6. На пол положить две булавы (кегли) — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.

7. Перемещение теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.

8. Левая (правая) на носок — поочередная смена положения в быстром темпе.

9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на пояс — присед на всей стопе.

*Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе*

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.

2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.

3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.

4. Ходьба по набивным мячам.

5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.

6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

7. Ходьба приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.

8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.

10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шишки, пуговицы.

11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.

12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

* + 1. **4.2.3 Подвижные игры с предметами для развития и коррекции мелкой моторики**

**«Шишки, желуди, орехи».** Три команды выстраиваются в 3 круга (круги предварительно нарисованы). Каждой команде дается соответствующее название. Внутри каждого круга рассыпаются мелкие предметы (из расчета 3-4 штуки на одного играющего): «Шишки»- фишки, «Желуди»-палочки, «Орехи»- пуговицы. Дети ходят по внешней стороне круга и выполняют различные упражнения. По сигналу «На прогулку» дети забегают в круг и собирают как можно быстрее предметы. Каждый игрок, собравший нужное количество предметов, встает на свое место.

**«Ягоды, фрукты, овощи».** Дети стоят в кругу лицом к центру. Трем игрокам дается по мячу разного цвета. Каждый цвет соответствует названию ягод, фруктов, овощей. Красный цвет означает ягоды, зеленый - фрукты, синий - овощи. По сигналу участники передают мячи друг другу. Передача мячей прекращается когда руководитель произносит название фрукта (овоща, ягоды). Игрок, держащий в руках мяч, обозначающий фрукт, поднимает его над головой. Затем передача мяча продолжается, руководитель называет другое слово. Игрок, допустивший ошибку, выходит в центр круга, затем вновь вступает в игру, а его место занимает новый ошибившийся игрок.

**«Посадка картошки».** Играющие выстраиваются в 2-3 колонны у стартовой линии. Напротив каждой команды расположены нарисованные на полу 10 кружков (диаметром 30 см), на расстоянии 50см. В центре каждого круга нарисован малый круг (диаметром 10 см). Впереди стоящим участникам дается по мешочку («корзинке»), в которых лежит 10 предметов («картошек»). По сигналу первые участники бегут к своим кружкам и кладут по одному предмету в центр каждого круга. Добежав до финишной линии и коснувшись рукой стойки, возвращаются обратно и передают мешочки вторым участникам. Следующие участники бегут к своим кружкам и собирают предметы в мешочек, возвращаются обратно и передают мешочек очередным участникам и становятся в конец колонны.

**«Кто скорее перенесет игрушки».** На полу проводятся круги по числу играющих, в которые кладется одинаковое количество различных игрушек. На расстоянии 5-10 м от кругов проводится один большой круг. Перед началом игры каждый ребенок стоит у своего круга. По сигналу дети должны взять из круга одну игрушку и бегом отнести ее в запасной круг, затем вернуться за другой. И так до тех пор, пока все игрушки не будут размещены в кругах. Выигрывает тот, кто быстрее других сумеет справиться с заданием.

**«Возьми кубик».** Девять кубиков ставят по кругу (в метре один от другого), а 10 участников встают с внешней стороны в шаге от них. По сигналу ведущего все бегут вокруг кубиков (вправо или влево) до команды «Стоп!» или свистка после чего каждый играющий должен схватить кубик. Кому предмета не досталось – выбывает. Ребят остается меньше, поэтому один кубик забирают из круга, игра продолжается. Когда же останется один кубик и два участника, то они разыгрывают между собой первое место.

**4.2.4 Пальчиковые игры с речитативом**

**1. «Дружба».**

*Дружат в нашей группе девочки и мальчики*

(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»).

*Мы с тобой подружим маленькие пальчики*

(ритмичное касание одноимённых пальцев обеих рук).

**2. «В гости».**

(пальцы согнуты в кулак).

*В гости к пальчику большому*

(разгибание и сгибание больших пальцев обеих рук)

*Приходили прямо к дому:*

*Указательный и средний* (поочерёдно пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно),

*Безымянный и последний –*

*Сам мизинчик-малышок* (все пальцы согнуты в кулак, разогнуть только мизинцы)

*Постучался на порог* (постучать кулаками друг о друга).

*Вместе пальчики – друзья*

(ритмичное сгибание пальцев в кулаки).

*Друг без друга им нельзя.*

**3. «Замок».**

*На двери висит замок*

(пальцы рук соединены в «замок»).

*Кто открыть его бы смог?*

*Потянули,* (локти расходятся в стороны, пальцы остаются переплетёнными),

*Покрутили,* (круговые движения кистей рук),

*Постучали* (хлопки в ладони)

*И открыли!* (руки в стороны)

**4. «Домик».**

*Раз, два, три, четыре, пять*

(разгибание пальцев из кулака по одному, начиная с большого),

*Вышли пальчики гулять*

(ритмичное разгибание всех пальцев одновременно).

*Раз, два, три, четыре, пять*

(сгибание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца),

*В домик спрятались опять*

(ритмичное сгибание всех пальцев одновременно).

**5. «Собака».**

*У собаки острый носик,*

*Есть и шейка, есть и хвостик.*

Правая ладонь ставится на ребро, на себя

Большой палец поднимается вверх. Указательный сгибается, средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

**6. «Кошка».**

*А у кошки ушки на макушке,*

*Чтоб лучше слышать мышь в норушке.*

Средний и безымянный пальцы соединить с большим. Указательный палец и мизинец разогнуты.

**7. «Мышка».**

*Серенький комок сидит*

*И бумажкою шуршит.*

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный палец и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

**8. «Зайка».**

*Ушки длинные у зайки,*

*Из кустов они торчат.*

*Он и прыгает и скачет,*

*Веселит своих зайчат.*

Соединить большой палец, безымянный и мизинец. Указательным и средним пальцами выполняется разведение и сгибание - разгибание.

**9. «Петушок».**

*Петушок сидит весь яркий,*

 *гребешок он чистит лапкой.*

*Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко!”*

Соединить подушечки большого и указательного пальцев (“клювик”). Согнутые средний палец, безымянный и мизинец, расположить над указательным (“гребешок”).

**10. «Жук».**

“*Жук летит, жужжит,*

*жужжит и усами шевелит!”*

Пальцы в кулак. Указательный и мизинец разведены в стороны (“усы”):

**11. «Засолка капусты».**

*Мы капусту рубим*

Резкие движения прямыми кистями поочередно вверх и вниз

*Мы морковку трем*

Трение кулака о кулак вверх-вниз

*Мы капусту солим*

Движение пальцев, имитирующее посыпание солью

*Мы капусту жмем*

Пальцы с усилием сгибаются в кулак

**12. «Мячик».**

*По столу круги катаю,*

*Из-под рук не выпускаю.*

*Взад-вперед его качу;*

*Вправо-влево – как хочу.*

*Танцевать умеет танец*

*На мяче мой каждый палец.*

*Мячик пальцем разминаю,*

*Вдоль по пальцам мяч гоняю.*

*Мячик мой не отдыхает-*

*Между пальцами гуляет.*

*Сверху левой, снизу правой*

*Я его катаю – браво!*

*Поиграю я в футбол*

*И забью в ладошку гол.*

**13.«Семья».**

Поочерёдное сгибание пальцев правой (левой) руки, начиная с большого.

*Этот пальчик – дедушка, -* большой палец;

*Этот пальчик – бабушка,* - указательный палец*;*

*Этот пальчик – папочка,* - средний палец;

*Этот пальчик – мамочка*, - безымянный палец;

*Этот пальчик буду я,*- мизинец;

*Вот и вся моя семья!*

**14.«Братцы».**

Поочерёдное разгибание согнутых в кулак пальцев правой руки, начиная с мизинца.

*Этот пальчик в лес пошёл,*

*Этот пальчик гриб нашёл,*

*Этот пальчик чистить стал,*

*Этот пальчик жарить стал,*

*Этот пальчик взял и съел,*

*Оттого и потолстел.*

**15.«Дождик».**

Руки вперед ладонями вниз, пальцы разведены. Поочередное поднимание и опускание прямых пальцев.

*Капли - раз, капли - два,*

*Капли медленно сперва,*

*Стали капли поспевать,*

*Капля каплю догонять.*

**16.«Медузы».**

Руки вперед, пальцы согнуты в кулак. Сгибание-разгибание пальцев.

*Мы веселые*

*Медуз-з-зы,*

*Мы похожи*

*На арбуз-з-зы.*

**17.«Кошка точит когти».**

Руки вперед, пальцы разведены. Сгибание-разгибание двух первых фаланг пальцев,

*Кошка спрашивала кошку:*

*Есть ли когти у кота?*

*Что за вздор ты*

*Говоришь.*

*Без когтей поймай-ка*

*Мышь.*

**18.«Пальчики поздоровались».**

Руки вперед, пальцы разведены. Попеременное противопоставление большого пальца остальным.

*В гости к Вове,*

*В гости к Вале,*

*В гости к Васе,*

*В гости к Ване.*

**19.«Пчелка».**

Пальцы согнуты в кулак. Вращение больших пальцев друг над другом.

*Эй, пчела, где была?*

*Тут и там, тут и там.*

Вращение указательных пальцев друг над другом.

*Где летала?*

*По лугам и по цветам.*

*Что ребятам принесла?*

*Мед - ответила пчела*

**20.«Цветок».**

Руки вперед ладонями вверх, пальцы разведены. Поочередно, начиная с мизинца, сгибание пальцев в кулак с последующим разгибанием.

*Синий, синий, синий*

*Синий василек.*

*Спелые колосья*

*Спрятали цветок.*

*Сильный, сильный, сильный*

*Ветер набежал,*

* 1. *Спелые колосья*

Смело раскачал.

**21.«Слон».**

Руки перед грудью ладони вместе. По команде: «Шагом марш!» - постукивание одноименными пальцами друг о друга на ударный слог. На каждый слог приходится один удар пальцев:

*Шли мы как-то по дороге (*мизинцы)

*Видим, ходят чьи-то ноги (*безымянные)

*Смотрим выше – кто же он? (*средние)

*Это – серый толстый слон. (*указательные)

*Старый серый мудрый слон (*большие)

*Был размером с небосклон.*

**22.«Фрукты на базаре».**

Руки перед грудью, ладони не касаются друг друга, подушечки пальцев правой прижаты к одноименным левой. Поочередные удары каждой парой пальцев друг о друга, начиная с мизинцев.

*На базар ходили мы, (*мизинцы)

*Много груш там и хурмы, (*безымянные)

*Есть лимоны, апельсины, (*средние)

*Дыни, сливы, мандарины, (*указательные)

*Но купили мы арбуз – (*большие)

*Это самый вкусный груз!* Пальцы сгибаются в кулак, большой разгибается вверх.

**23.«Дятел».**

Руки перед грудью, ладони вместе, пальцы выпрямлены. Одноименные пальцы рук постукивают друг о друга на ударный слог. По мере улучшения координации движений переходить к постукиванию на каждый слог:

Дятел! Дятел! (указательные)

*Тук! Тук! Тук!* (средние)

*Эй, приятель,* (безымянные)

*Я не жук* (мизинцы)

*Ты не жук? (*указать двумя указательными пальцами вперед)

*Тогда пока! (*помахать кистью на прощание)

*Но похож ты на жука!* (погрозить указательным пальцем).

**24.«Эспандер».**

Сжимание кистевого эспандера на каждый ударный слог. После каждой строки – перекладывание эспандера в другую руку.

*Я сожму свое кольцо-*

*Буду сильным молодцом,*

*Буду слабых защищать,*

*Буду младшим помогать.*

*Пополам его согну*

*И восьмерку заверну.*

**25.«Силачи».**

И.п. стоя, сидя или в движении, спина прямая. Сжимание кистевого эспандера или резиновый мячик.

*Сжать кольцо поможет нам*

*Сила с волей пополам.*

*Станут пальчики сильнее,*

*А головушка - умнее.*

**26.«Веер».**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч или сед «по-турецки», спина прямая. Руки развернуты ладонями к лицу. Пальцы рук раздвинуты. Поочередно плавно сгибать пальцы рук, начиная с мизинца. Выполнять одновременно двумя руками.

**27.«Крестики».**

Перекрещиваются указательный и средний пыльцы, безымянный палец и мизинец.

**28.«Колечки».**

Указательный и большой пальцы соединяются, образуя кольцо.

**29.«Танец».**

Согнуть пальцы левой руки и повернуть кисть пальцами к себе, большой палец – в сторону. Правой прямой ладонью прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук.

**30.«Рожки и ножки».**

«Рожки» – средний и безымянный пальцы согнуты, придерживаются сверху большим пальцем, указательный и мизинец вытянуты; рука поднята вверх. «Ножки» – указательный и средний пальцы разогнуты, безымянный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим; рука опущена вниз. Левая показывает «рожки», правая – «ножки». Через 6-8 повторений смена заданий.

**31.«Фокусник».**

Ленточку длиной 1м ребенок собирает в кулачок. Выполняет упражнение одной рукой. Так же можно собирать (комкать) лист бумаги, бумажную салфетку.

**32.«Цепочка».**

Соединить два «колечка», образованные большими и указательными пальцами рук. Затем соединить «колечки» из больших и третьих пальцев, больших и четвертых и больших и пятых пальцев.

**4.2.5 Упражнения на дыхание**

**1.«Пилка дров»**

В парах лицом друг к другу стойка руки вперед, согнутые в локтевых суставах. Имитация распиливания дров: руки к себе – вдох, руки от себя – выдох.

**2.«Погреться на морозе»**

Вдох через нос, с последующим выдохом через рот, согревая руки.

**3.«Снежинки летят»**

К ниточке прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Дети дуют на них по сигналу: “Снежинки летят”.

**4.«Вьюга»**

По сигналу учителя рука вверх: “Вьюга началась” дети тихо гудят: “У-у-у”. По сигналу: “Сильная вьюга” и движению руки вперед дети громко произносят: “У-у-у”. По сигналу: “Вьюга затихает” и движению руки вниз дети постепенно уменьшают силу голоса.

**5.«Фиксированный выдох».** И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз, 1 – руки вперёд, 2 – руки вверх, спокойный вдох, 3-8 – экономный выдох через рот, руки вниз.

**6.«Свисток».** И.п. - сед «по-турецки», руки на коленях. Вдох через нос - плавный выдох через рот с воспроизведением тихого, длительного, монотонного свиста.

**7.«Цветы».** И.п. - стоя или сидя. Вдоха через нос («Понюхать цветы»), выдох через нос с усилием: через две ноздри, через одну ноздрю, вторую закрыть пальцем (дыхание поочередно правой и левой ноздрей).

**8.«Обожглись».** И.п. - стоя или сидя. Глубокий вдох через нос, выдох через рот (дуть на каждый палец, начиная с мизинца правой руки, выпуская воздух маленькими порциями «Обожгли пальцы»).

**9.«Насос».** И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кулаки на уровне груди. Вдох через нос, наклон вперед выдох руки вниз произнося «С-с-с».

**10.«Гусь».** И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Короткий вдох через рот, наклон вперед, вытягивая шею с произнесением «Ш-ш-ш-ш-ш-ш».

**11.«Шарик».** И.п. - лёжа на спине, одна рука на груди, другая – на животе. Сделав предварительный плавный медленный выдох, вдохнуть через нос – живот поднимается (надувается «шарик»). Плавный выдох через рот, округляя губы – живот на выдохе опускается («шарик» сдувается).

**12.«Качели».** И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, на животе – мяч, игрушка. На вдохе живот и игрушка поднимается вверх, на выдохе живот и игрушка опускаются вниз.

**13.«Лесорубы».** И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы в «замок». Вдох через нос. На выдохе произнести «Ух!» с резким наклоном вперед.

**14.«Лыжник».** И.п. - стоя, ноги вместе, имитация движения лыжника, отталкивающегося палками. Каждый слог соответствует одному вдоху и выдоху су – со – со – сы – сэ.

**15.«Ежик».** И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Вдох через рот и нос, протяжное произнесение на выдохе слоговых цепочек. Для увеличения продолжительности выдоха количество слогов постепенно увеличивается:

фаф,

фаф, фоф,

фаф, фоф, фуф,

фаф, фоф, фуф, фыф,

фаф, фоф, фуф, фыф,фэф,

фаф, фоф, фуф, фыф, фэф, фэф.

**16.«Опускаю руки я…».**  И.п. - стойка, ноги врозь, руки вниз. Вдох через нос и рот, взмах руками. На выдохе, руки вниз, произнести: «Опускаю руки я». На вторую фразу взмах руками, вдох через нос и рот, руки вниз, равномерно распределяя выдох на всю фразу, произнести: «Будто крылья журавля».

**17.«Стирка».** И.п. - стойка, ноги врозь, наклон туловища вперед, руки вниз. Имитация полоскания белья с речитативом:

*«Полощем, полощем, полощем белье,*

*Чтоб было душистым и чистым оно».*

**18.«Мельница».** И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Поочередные круговые движения с речитативом:

*«Мельница, мельница мелет муку,*

*Из этой муки я пирог испеку».*

**19.«Солнце».** И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Сделав короткий вдох через рот на четыре счета движения руки: вперед, вверх, в стороны, вниз. Каждому движению соответствует одно слово речитатива: «*Встало солнце на рассвете».* Сделать вдох через рот и повторить те же движения рук в обратной последовательности) с речитативом: «*Осветило все на свете».*

**4.2.6 Упражнения на расслабление мышц**

**1.«Палочки-верёвочки».** И.п. – о.с. По команде «Палочки» руки вперёд, напряжение мышц. По команде «Верёвочки» - руки вниз, расслабление мышц.

**2.«Солдатики-Петрушки».** И.п. – о.с. ноги. По команде «Солдатики» стойка «смирно», напряжение мышц спины, рук и ног. По команде «Петрушки», принимая положение «вольно» изображение тряпичных кукол,

**3.«Вешалка».** И.п. – о.с. По команде «Вешалка» наклон, маятникообразные движения расслабленными руками.

**4.«Дерево».** И.п. – стойка руки вверх (ветви деревьев). Ветер сломал деревце. По команде «веточки» - расслабление предплечий, по команде «сучья» - плеч, по команде «ствол» - наклон, расслабленные руки вниз.

**5.«Сосулька».** И.п. – о.с. По команде «Мороз!», руки вверх («сосульки»), напряжение мышц рук, ног, шеи. По команде «Солнышко!», «сосульки» начинают таять, медленное расслабление и опускание рук, с последующим наклоном и приседом. Заканчивается упражнение в положении лежа, изображая лужицу воды.

**6. «Футболисты».** И.п. – стойка на правой, махи левой на четыре счета, имитируя удар ногой по мячу. Тоже стоя на левой.

**7.«Загораем».** И.п. – сед упор сзади на гимнастической скамейке. По команде «Загораем» поднять над полом прямые ноги. По команде «Отдыхаем» резко опустить ноги на пол.

**8.«Цветы к солнышку тянутся, цветы вянут».** И.п. – о.с.,руки вверх, напряжение мышц туловища и рук – «Цветы тянутся к солнышку». Наклон, руки вниз, расслабление мышц – «Цветы завяли».

**9.«Ветерок».** И.п. – лежа на спине. Руки и ноги вверх, потряхивающие движения – «Ветерок колышет ветки», и.п.

**10.«Ежик проснулся, потянулся, в комок свернулся».** И.п. – сед упор сзади. 1-2 – руки вверх, потянуться – вдох, 3-4 – коснуться лбом коленей, группировка – выдох, расслабление.

**11.«Пластилин».** И.п. – лежа на спине. 1-3 перекатиться на правый бок, группировка, 4- вернуться в и.п. Тоже на левом боку.

**Программно-методическое обеспечение образовательной программы**

**Базовое содержание программы: Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. -5-е изд., перераб и доп./под.ред. Л.А. Парамоновой. - М:ТЦ Сфера, 2014**

**Учебно-методический комплект**

1. Истоки. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования.

2. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Ранний возраст. — М., 2014.

3. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Младший дошкольный возраст (3—5 лет). — М., 2014.

4. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Старший дошкольный возраст (5—7 лет). — М., 2014.

5. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы "Истоки"/ Составитель Трифонова Е.В. — М., 2013.

6. Развитие игры детей 3—5 лет. Авторы: Трифонова Е.В., Волкова Е.М., Иванкова Р.А., Качанова И.А. — М., 2014.

7. Развитие игры детей 5—7 лет. Трифонова Е.В., Волкова Е.М., Иванкова Р.А., Качанова И.А. — М., 2014

8. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Младший дошкольный возраст / Сост.: Тимофеева Е.А., Сагайдачная Е.А., Кондратьева Н.Л.. — М., 2008.

9.Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Старший дошкольный возраст / Сост.: Тимофеева Е.А., Сагайдачная Е.А., Кондратьева Н.Л.. — М., 2009.

10. Фитнес-Данс. Лечебно-профилактический танец. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. – С.П., 2007.

11. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. – С.П., 2003.

12. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Фирилёва Ж.Е., Кислого А.Н., Загрядская О.В. – М., 2012.

13. Занимательная физкультура для дошкольников. Утробина К.К. – М., 2003.

14. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Бочарова Н.И. – М., 2003.

15. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М., 2001.

16. Прогулки в природу. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. – М., 2002.

17. Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2000.

18. Плоскостопие у детей 6-7лет. Лосева В.С. – М., 2004.

19. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Воротилкина И.М. – М., 2004

20. Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками. Дедулевич М.Н. – М., 2007.

21. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7лет. Алябьева Е.А. – М., 2014.

22. Подвижные игры на прогулке.Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. – М., 2015.

23. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Желобкович Е.Ф. – М., 2013.

Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Голицина Н.С. – М., 2004