



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 25 города Липецка.

Принято на заседании
педагогического совета
от _____ № 1
«28» августа 2017

Утверждаю: 
Заведующая ДОУ
Ворфоломеевой Н.Б.
Приказ № 130 от
29 августа 2017



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Мелешко С.И.
на 2017 – 2018 учебный год**

Липецк
2017

Содержание

1. Целевой раздел (стр. 3-30).

1.1. Пояснительная записка (стр.3-5).

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы (стр. 6-7).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы (стр.8-9).

1.1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (стр. 10-17).

1.1.4. Методы и средства физического развития и воспитания дошкольников (стр. 18-19).

1.1.5.Формы работы по физическому воспитанию (стр.20-21).

1.1.6.Задачи и специфика работы с детьми с ОНР (стр. 22).

1.2 . Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы (стр. 23).

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (стр.24).

1.2.2. Планируемые результаты освоения Программы по возрастным периодам (стр. 25-28).

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (стр. 29).

1.3.1.Планируемые результаты освоения программы Картушиной М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» (стр.30).

2. Содержательный раздел (стр. 31-67).

2.1. Содержание работы образовательной области «Физическое развитие» (стр. 31):

- основные цели и задачи по возрастным периодам (стр. 32-37);

- примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений по возрастным периодам (стр. 38-52);

- тестовые методики (стр.53-57).

2.2. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;

- основные цели и задачи (стр.58-60);

- примерный перечень тестовых методик по ЗОЖ (стр. 61).

2.2.1. Структура оздоровления (стр. 62).

2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» (стр. 63).

2.4. Социальное партнерство с родителями (стр. 64).

2.5.Часть, формируемая участниками образовательных отношений (стр.65-66).

2.5.1. Материально-техническое обеспечение оздоровительной программы «Зеленый огонек здоровья» (стр. 67).

3. Организационный раздел (стр. 68-106).

3.1. Организация образовательной деятельности в ДОУ (стр. 68).

3.1.1. Режим пребывания детей в детском саду (холодный период, теплый период) (стр.68-78).

3.1.2. Модель физического воспитания дошкольников (стр.79).

3.1.3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса (стр. 80).

3.1.4. Комплексно – тематический принцип построения Программы (стр. 81-88).

3.1.5. Расписание ОД инструктора по ФК (стр. 89).

3.1.6. Условия реализации рабочей Программы:

- организация предметно-пространственной среды для физического развития дошкольников (стр. 90);

- оборудование спортивного зала (стр. 91-92);

- оборудование спортивной площадки (стр. 92);

- списки детей по группам на учебный год (стр. 93-103).

3.1.7. Методическое обеспечение Программы (стр. 104).

3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (стр.105).

3.2.1. Методическое обеспечение оздоровительной программы «Зеленый огонек здоровья» (стр. 106).

4. Презентация программы (стр. 107-110).

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» - «СанПиН 2.4.1.3049-13»;
3. «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, вступившим в силу с 01.01.2014 г.);
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования";
5. Основной образовательной программой ДОУ №25 г. Липецка;
6. Уставом и нормативными документами ДОУ №25 г. Липецка;

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей; интереса и

потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
- 3) активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы);
- 4) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- 5) работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

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

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем.

В 2017 -2018 учебном году в ДООУ № 25 по адресу: г.Липецк, Боевой проезд, 39, функционируют 11 групп:

3-4 – года - № 2,3,11;

4-5 лет - № 6,8;

5-6 лет - № 7;

5-6 лет комбинированная - № 5;

6-7 лет - № 1,4,10;

6-7 лет логопедическая - № 9.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Цели:

- 1) Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- 2) Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- 3) Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- 4) Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
 - формирование изгиба позвоночника, развитие сводов стопы, укрепление связочно – суставного аппарата, развитие всех групп мышц (особенно – мышщ-разгибателей), формирование опорно–двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора;
 - правильное соотношение частей тела и здоровое функционирование внутренних органов, совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитие органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

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

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка, которая обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека.

Принципы:

- 1) **оздоровительной** направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;
- 2) **разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;
- 3) **гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта;
- 4) **комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;
- 5) **индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности;
- 6) **возрастной адекватности** физических упражнений;
- 7) **постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

8) **цикличности** построения физкультурных занятий;

9) **непрерывности и систематичности** чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

10) **единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Подходы:

1) **возрастной подход** учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям;

2) **личностный подход.**

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

1.1.3. Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели развития на этот момент таковы: рост 96 см, вес 12,5 кг, объем грудной клетки 51,7 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата: физиологические изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциях кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.

Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе разнообразной деятельности совершенствуются движения кисти и пальцев.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок 3-4 лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу окружающей среды.

В физическом плане дети 3-4 лет уже обладают хорошей координацией движений, уверенно ходят и бегают, самостоятельно обеспечивают свои гигиенические потребности. Задача педагогов в этот период – развитие

координации, правильного бега, умения прыгать, стоять на одной ножке и т.п. Важно развивать мелкую моторику, что способствует развитию интеллекта.

В этом возрасте ребенок быстро растет, его мозг увеличился с момента рождения почти в 3 раза. Но процессы возбуждения и торможения еще не скоординированы. Поэтому малыш может почти мгновенно переходить от радостного состояния к апатии или раздражению.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

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

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

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

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

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

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

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

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

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

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

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

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

утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

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

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

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет)

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого - восьмого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

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

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

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

объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей старшего дошкольного возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-8 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

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

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

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

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

Жизненная емкость легких у 5 – 8 летних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 8 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшего возраста в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.1.4. Методы физического развития и воспитания дошкольников.

1) **Наглядные** методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

2) К **словесным** методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3) К **практическим** методам можно отнести выполнение движений (совместно-распределенное, последовательно-выполненное движение вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме и др.

Средства физического воспитания:

1) **гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

2) **естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

3) **физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют

формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

1.1.5.Формы работы по физическому воспитанию:

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений создает определенный двигательный режим.

Эффективность организации двигательного режима:

- 1) Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
- 2) Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
- 3) Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
- 4) Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
- 5) С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
- 6) Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники,

Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности, самостоятельность в их выполнении и др.

Варианты проведения физкультурных занятий:

- традиционные занятия;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия - тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- игровой стрейчинг;
- занятия – соревнования;
- занятия – зачеты;
- сюжетно – игровые занятия.

1.1.6. Задачи и специфика работы с детьми с ОНР.

Дети с тяжелыми нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически не выносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное пребывание в коллективе. Отрицательно сказывается на здоровье и то, что они много времени проводят в сидячем положении. Поэтому многим детям с ОНР непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. Лучше закрепить моторные навыки и избавиться от гиподинамии помогут подвижные игры. Они, нормализуя моторную функцию ребенка, помогают решить ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируют игровые навыки, совершенствуют компоненты речи, поощряют творческую активность детей.

Подвижные игры одновременно помогают успешному формированию речи, а также, способствуют развитию чувства ритма, положительно влияют на психологическое состояние детей.

У детей с тяжелой речевой патологией недостаточно сформированы пространственные представления, с трудом формируются двигательные стереотипы. Все это требует определенной специфики проведения подвижных игр. Рекомендуется иногда обращаться к игровому материалу, предназначенному детям более младшего возраста, адаптируя, изменяя его с учетом особенностей работы логопедических групп.

Задачи развития:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость.

1.2. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- знает названия окружающих предметов и игрушек;
- ребёнок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях;
- появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребёнок стремится двигаться под музыку;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

1.2.1. Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования:

- проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе веру в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика;
- ребёнок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность;
- ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

1.2.2 Планируемые результаты освоения Программы по возрастным периодам.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы для детей от 3 до 4 лет

Игровая деятельность:

проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре;

может самостоятельно подбирать атрибуты для той или иной роли; дополнять игровую обстановку недостающими предметами, игрушками;

умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

Образовательная область «Физическое развитие»

владеет соответствующими возрасту основными движениями;

сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;

пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);

самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;

самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;

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

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

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

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

энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;

метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы для детей от 4 до 5 лет

Игровая деятельность:

умеет планировать последовательность действий;
в процессе игры может менять роли;
умеет соблюдать правила игры;
умеет самостоятельно находить интересное для себя занятие;
проявляет умение объединяться с детьми для совместных игр, согласовывать тему игры, распределять роли, поступать в соответствии с правилами и общим замыслом.

Образовательная область «Физическое развитие»:

владеет соответствующими возрасту основными движениями;
сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
принимает правильное исходное положение при метании;
может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы для детей от 5 до 6 лет

Игровая деятельность:

распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли;
игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли;
использует различные источники информации, способствующие обогащению игры (кино, литература, экскурсии и др.);
проявляет устойчивый интерес к игре;

подчиняется правилам игры;

Образовательная область «Физическое развитие»:

владеет соответствующими возрасту основными движениями;
сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;

проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;

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

умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

владеет школой мяча;

выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

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

Планируемые результаты освоения Программы на этапе завершения дошкольного образования (6-8 лет).

Игровая деятельность:

самостоятельно отбирает или придумывает разнообразные сюжеты игр, сам придумывает себе роль;

придерживается в процессе игры намеченного замысла, оставляя место для импровизации, выполняет игровые действия в вербальном плане;

находит новую трактовку роли и исполняет ее. Может моделировать предметно-игровую среду;

в игре самостоятельно следует правилам, проявляет себя терпимым и доброжелательным партнером;

в игре важен, прежде всего, выигрыш; без обиды воспринимает проигрыш;

при общении со сверстниками может занимать и позицию лидера, и позицию ведомого в зависимости от ситуации;

Образовательная область «Физическое развитие»:

сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;

в свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми;

движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие;

при выполнении коллективных заданий опережает средний темп;

утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости;

умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка);

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

выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см;

прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния -5 м;

метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

умеет перестраиваться в 3-4 колонны;

умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу;

умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;

выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

следит за правильной осанкой;

ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске;

участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Данная часть Программы сформирована с учетом образовательных потребностей и интересов детей, имеющимися условиями в ДОУ, а также возможностями педагогического коллектива ДОУ и направлена на оздоровление дошкольников.

Программа М.Ю. Картушиной «Зелёный огонёк здоровья», направленная на оздоровление и укрепление детского организма в целом, формирование у дошкольников 4-7 лет интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, своему здоровью, гармоничное физическое развитие.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

1.3.1. Планируемые результаты освоения программы «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной (физическое развитие):

- 1) снижение заболеваемости (в динамике);
- 2) повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
- 3) успешное развитие основных психических процессов;
- 4) стабильность функциональных показателей организма во всех сезонных периодах;
- 5) использование полученных знаний и сформированных умений в определённой ситуации.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание работы образовательной области «Физическое развитие»

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

Образовательная деятельность по физической культуре в соответствии с направлениями развития ребенка.

Цели:

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Восьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других</p>

<p>указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добываясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
---	---	--	---

Задачи по физической культуре

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при

приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед

(расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см),

по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по

двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6

раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их;

перекладывать, передвигать их с места на место. Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через

ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в

разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару»,

«Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта (быстрота).
2. Бег 90 метров (выносливость).
3. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые).
4. Прыжок в высоту с разбега (скоростно-силовое).
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность (силовое).
6. Метание предмета весом 150 гр. (на точность).
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись (гибкость).
8. Ловля мяча двумя руками (координация).

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Таблица №1

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5– 11.4	11.3 – 9.3	9.2 <
	Май	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 90 м\сек.	Сентябрь	>35 – 33.9	33.8 - 28.1	28<
	Май	>30.1– 29.1	29 – 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	40– 49	50 – 64	65
	Май	64 – 69	70 – 89	90
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	10 до 15	20 - 25	30
	Май	20- 25	30- 35	40
Метание 150 гр. М.	Сентябрь	2.5– 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Май	2.9– 3.8	3.9 – 4.9	5
Метание 1 кг. М.	сентябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Май	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2
Ловля мяча	сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

Тестовые методики для детей старшей группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Бег на выносливость 120 (150) метров.
3. Челночный бег 3 по 10 метров.
4. Прыжки в длину с места.
5. Прыжки в высоту с разбега.
6. Прыжки в длину с разбега.
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность.
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность.
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись.
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Таблица 2

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5– 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	>43 – 39.1	39 – 33.1	33<
	Май	>36 – 33.6	33.5 – 29.6	29.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>13 – 12	11.9 – 10.1	10<
	Май	>11.3 -10.6	10.5 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70 -79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<25 - 30	35 - 40	45>
	Май	<30 - 35	40 - 45	50>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<80 - 90	100-110	120>
	Май	<100– 120	130 –150	160>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<3.5– 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<1.4 -1.6	1.7 – 2.2	2.3>
	Май	<1.6 -1.9	2 – 2.5	2.6>
Гибкость см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 - 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

Тестовые методики для детей подготовительной группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Бег на выносливость 120 (150) метров.
3. Челночный бег 3 по 10 метров.
4. Прыжки в длину с места.
5. Прыжки в высоту с разбега.
6. Прыжки в длину с разбега.
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность.
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность.
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись.
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Таблица 3

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

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

Основные цели и задачи.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна,

гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.
Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Примерный перечень тестовых методик по ЗОЖ:

1) Тест на двигательную память – игра «Обезьянка».

Детям предлагают запомнить и повторить серию из нескольких движений.

2) Тест на праксис (организованное, координированное, сознательное действие; способность к выполнению целенаправленных, автоматизированных двигательных актов) – игра «Послушные пальчики».

Детям предлагают посмотреть, запомнить и выполнить серию из движений мелкой моторики.

3) Тест на зрительную память – игра «Что я видел»

Ребенок должен запомнить изображение на карточках и по памяти назвать их.

4) Тест на внимание – игра «Запрещенное движение».

Ребенок выполняет за педагогом движения все, кроме одного, заранее оговоренного.

2.2.1. Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия:

1.Охрана психического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих; - Аутотренинг; - Минутки тишины, ласковые минутки; - Психогимнастика; - Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии.
2. Закаливание водой	<ul style="list-style-type: none"> - Полоскание зева минеральной и прохладной водой, отварами трав; - Контрастные водные ножные ванны; - Обширное умывание.
3. Закаливание воздухом	<ul style="list-style-type: none"> - Воздушные ванны после сна; - Контрастные воздушные ванны; - Бодрящая гимнастика; -Хожение босиком по корригирующим дорожкам; - Сухое обтирание варежкой; - Сквозное проветривание; - Прогулки на свежем воздухе; - Солнечные ванны в летний период; - Двигательная активность на воздухе; - Температурный режим в группе.
4.Иммуно-корригирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> - Витамины; - Экстракт элеутерококка; - Чесочно – луковая терапия; - Чай с лимоном; - Оксолиновая мазь (по показанию врача).
6.Нетрадиционные методы	<ul style="list-style-type: none"> - Точечный массаж; - Дыхательная гимнастика

Закаленные дети болеют реже. Закаливание должно быть регулярным, постепенным и систематичным. При заболевании ребенка курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала (без учета ранее проведенных процедур).

2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие».

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы:

- 1) *физическое* – в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья, развитию физических качеств и накоплению двигательного опыта;
- 2) *социально-коммуникативное* – приобщение к ценностям физической культуры, формированию первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, овладение навыками ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой; формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, и основ безопасности собственной жизнедеятельности;
- 3) *речевое* – развитие свободного общения с детьми и взрослыми в ходе совместной двигательной и игровой деятельности;
- 4) *познавательное* – в части усвоения ребенком предметных действий в игре; формирование элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т.д.); формирование целостной картины мира, расширение кругозора;
- 5) *художественно-эстетическое* – развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества.

По средствам организации и оптимизации образовательного процесса:

1. использование художественных и музыкальных произведений для освоения двигательных эталонов и развития моторики;
2. накопление опыта здоровьесберегающего поведения в быту и разных видах деятельности, освоение культуры здорового труда и отдыха.

2.4. Социальное партнерство с родителями.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей каждого дошкольного возраста, адаптации их к условиям дошкольного учреждения, приоритетными задачами их физического развития.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, освоению культурно-гигиенических навыков, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
3. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ним.
4. Развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

2.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Оздоровительная программа «Зеленый огонек здоровья», разработанная Мариной Юрьевной Картушиной, направлена на формирование у ребенка интереса к своему здоровью, ответственности за себя, внутренней активности. Программа является комплексной, учитывает климато-географические и экологические особенности региона. Интегральной основой программы являются музыка, детская поэзия, малые фольклорные формы и др.

В основе программы «Зеленый огонек здоровья» лежат научно обоснованные оздоровительные методики. При ее разработке использовались:

- 1) Закон «Об образовании»;
- 2) санитарные нормы и правила, утвержденные совместным Постановлением Министерства образования РФ и Госсэпиднадзора;
- 3) инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65\23 – 16.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Теоретические концепции.

- 1) Теория А.В.Запорожца о самоценности дошкольного периода в жизни ребенка.
- 2) Теория Д.Б.Эльконина и А.Н.Леонтьева о деятельностном подходе к развитию ребенка.
- 3) Теория Л.А.Венгера о развитии способностей.
- 4) Теория А.С.Выготского о взаимодействии ребенка со сверстниками и взрослыми.
- 5) Теория И.А.Аршавского об энергетическом правиле деятельности скелетной мускулатуры растущего организма.
- 6) Теория А.А.Маркосяна о надежности, дублирования и пластичности в становлении физиологических систем ребенка.

Направление оздоровительных методик:

- 1) на развитие органов дыхания;
- 2) на коррекцию зрения;
- 3) на развитие двигательной активности;
- 4) на профилактику ОРЗ;
- 5) на повышение резистентности организма;
- 6) на профилактику опорно-двигательного аппарата;
- 7) на развитие речевого аппарата;
- 8) на коррекцию психического состояния;
- 9) на повышение работоспособности.

2.5.1. Материально-техническое обеспечение оздоровительной Программы «Зеленый огонек здоровья».

Оборудование.

- Спортивный комплекс «Здоровячок»
- «Сухой» бассейн
- Тренажеры:
- «Вело», «Бегущий по волнам», «Гребной», «Беговая дорожка» , «Силовой»
- Батут
- Мячи массажные (диаметром 20 см)
- Мяч массажный (диаметром 70 см)
- Фитбол (диаметром 50 см)
- Доска с ребристой поверхностью
- Массажная дорожка «Следочки».
- Массажная дорожка «Пальчики - носочки»
- Мостик – качалка речный
- Набивные мячи весом 1 кг
- Палки гимнастические
- Валики
- Эспандеры силовые
- Диски «Здоровье»
- Комплекс «Рукоход»
- Дорожка из пенечков
- Тропа «здоровья»
- Мыльные пузыри и др.

Наглядный материал (плакаты, карточки, схемы).

- «Правильная осанка – здоровый человек»
- «Чистые руки – залог здоровья»
- «Путешествие микроба»
- «Как устроен человек»
- «Опасное и безопасное поведение человека на природе» и др.

3.Организационный раздел.

3.1.Организация образовательной деятельности в ДОУ.

Продолжительность образовательной деятельности для детей дошкольного возраста составляет:

Группа	Продолжительность
первая младшая группа (дети третьего года жизни)	10 мин
вторая младшая группа (дети четвертого года жизни)	15 мин.
средняя группа (дети пятого года жизни)	20 мин
старшая группа (дети шестого года жизни)	одно занятие - 20, одно занятие – 25 мин
подготовительная группа (дети 6-8 лет)	30 минут

3.1.1 Режим пребывания детей в ДОУ (холодный период, теплый период)

Организация жизни детей в ДОУ опирается на 12-часовое пребывание ребенка в дошкольном учреждении. Режим дня составлен в соответствии с нормативным документом СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», регламентирующим деятельность дошкольного учреждения, с учетом возрастных особенностей детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями.

Время, необходимое для реализации Программы составляет 80% времени пребывания детей в группах с 12-ти часовым пребыванием в ДОУ.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 8 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий.

При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Организовываются прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня –

после дневного сна или перед уходом детей домой.

В течение учебного года (январь) для воспитанников организуются каникулы, во время которых проводятся мероприятия только физического и художественно - эстетического направлений. Переходный период к началу учебного года (с 1 по 15 сентября) предусматривает наличие щадящего режима, нацеленного на адаптацию детей к условиям жизни в новой возрастной группе и включающего мероприятия,

3.1.1. Режим дня (холодный период года) Подготовительная группа

Холодный период года

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 10.50
Второй завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка и выход на прогулку, прогулка	11.00 – 12.40
Возвращение с прогулки	12.40 – 12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50 – 13.15
Подготовка к дневному сну, сон	13.15 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10– 15.20
Образовательная деятельность	15.20- 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка	15.50 – 16.25
Возвращение с прогулки	16.25 – 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.35 – 17.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.00 - 19.00

**Подготовительная группа.
Теплый период года.**

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка и выход на прогулку, прогулка	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.30
Прогулка, игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.35 - 12.30
Возвращение с прогулки	12.35 – 12.50
Подготовка к обеду, обед	12.50 – 13.00
Подготовка к дневному сну, сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Образовательные ситуации на прогулке	15.20-15.50
Подготовка к прогулке и выход на прогулку	15.50-16.20
Возвращение с прогулки	16.20-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25-17.00
Самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.00-19.00

Старшая группа
Холодный период года

Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.50
Подготовка и выход на прогулку, прогулка	10.50 – 12.30
Возвращение с прогулки	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 - 13.10
Подготовка к дневному сну, сон	13.10 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.30
Образовательная деятельность	15.30- 15.55
Подготовка к прогулке, прогулка	15.55 – 16.20
Возвращение с прогулки	16.20 – 16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25 – 17.00
Игры, уход детей домой	17.00 - 19.00

Старшая группа
Теплый период года

Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка и выход на прогулку, прогулка	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность на участке	9.00-9.25
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.25-12.25
Возвращение с прогулки	12.25-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.40
Подготовка к дневному сну, сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Образовательная деятельность на прогулке	15.20-15.45
Подготовка к прогулке и выход на прогулку	15.45-16.20
Возвращение с прогулки	16.20-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25-17.00
Игры, уход детей домой	17.00-19.00

Средняя группа
Холодный период года

Приход детей в детский сад,	7.00-8.25
свободная игра, самостоятельная деятельность	
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25- 8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 - 9.10
Образовательная деятельность	9.00– 9.50
Второй завтрак	10.00 -10.10
Подготовка и выход на прогулку, прогулка	10.10 – 12.15
Возвращение с прогулки	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка к дневному сну, сон	13.00 – 15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25– 15.40
Образовательная деятельность	15.40- 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 16.30
Возвращение с прогулки	16.30 – 16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.00
Игры, уход детей домой	17.00 - 19.00

Средняя группа**Теплый период года**

Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Игры, подготовка и выход на прогулку, прогулка	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность на участке	9.00 - 9.20
Второй завтрак	10.00 - 10.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.10 -11.50
Возвращение с прогулки	11.55-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Подготовка к дневному сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Образовательные ситуации на прогулке	15.20-15.40
Подготовка к прогулке и выход на прогулку	15.40-16.15
Возвращение с прогулки	16.15-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-17.00
Игры, уход детей домой	17.00-19.00

Младшая группа
Холодный период года

Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.40
Подготовка к образовательной деятельности	8.40 - 9.00
Образовательные ситуации	9.00 – 9.40
Второй завтрак	9.45 –9.55
Подготовка и выход на прогулку, прогулка	10.00 – 11.55
Возвращение с прогулки	12.00 - 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 - 12.50
Подготовка к дневному сну, сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10– 15.20
Образовательные ситуации	15.20- 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка	15.30 – 16.10
Возвращение с прогулки	16.10 – 16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 17.00
Игры, уход детей домой	17.00 – 19.00

Младшая группа
Теплый период года

Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40
Игры, подготовка и выход на прогулку, прогулка	8.40 – 8.50
Образовательная деятельность на участке	9.00 - 9.15
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.15-11.30
Возвращение с прогулки	11.30-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10
Подготовка к дневному сну, сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Образовательные ситуации на прогулке	15.20-15.30
подготовка к прогулке и выход на прогулку	15.30-16.10
Возвращение с прогулки	16.10-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-17.00
Игры, уход детей домой	17.00-19.00

Вторая группа раннего возраста

Холодный период года

Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Подготовка к образовательным ситуациям	8.40 – 9.00
Образовательные ситуации (по подгруппам)	9.00 – 9.40
Второй завтрак	9.50 - 10.05
Подготовка и выход на прогулку, прогулка	10.10 – 11.30
Возвращение с прогулки	11.30 - 11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55 - 12.30
Подготовка к дневному сну, сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10– 15.20
Образовательные ситуации	15.20- 15.30
Подготовка к прогулке, прогулка	15.30 – 16.10
Возвращение с прогулки	16.10 – 16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20 – 17.00
Игры, уход детей домой	17.00 - 19.00

Вторая группа раннего возраста**Теплый период года**

Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Игры, подготовка и выход на прогулку, прогулка	8.30 – 9.00
Образовательные ситуации на участке	9.00-9.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.10-11.15
Возвращение с прогулки	11.15-11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка к дневному сну, сон	12.10 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.10-15.20
Образовательные ситуации на прогулке	15.20-15.30
подготовка к прогулке и выход на прогулку	15.30-16.10
Возвращение с прогулки	16.10-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.20-17.00
Игры, уход детей домой	17.00-19.00

Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
2. Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.1.3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми. Особенности организации образовательной деятельности.

Направления и формы работы с детьми		Регламент работы	
Образование		Для детей от 2 до 3 лет	Для детей от 3 до 8 лет
Содержание образования по образовательным областям:	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей:		
«Физическое развитие»	<i>формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</i>		
	- утренняя гимнастика	ежедневно	Ежедневно
	- непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	2 раза в неделю	3 раза в неделю
	- спортивные игры	-	Ежедневно
	- подвижные игры	ежедневно	Ежедневно
	- физкультурные досуги	-	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	-	1 раз в квартал
	«Неделя здоровья»	-	2 раза в год
	День здоровья	-	В период каникул
	<i>охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья</i>		
	- закаливание	ежедневно	Ежедневно
	- бодрящая гимнастика	ежедневно	Ежедневно
	- прогулка	ежедневно	Ежедневно

3.1.4. Комплексно-тематический принцип построения Программы.

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

Цель: построение воспитательно–образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей. Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.)
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Традиционные праздники:

Сентябрь – «День знаний»

Октябрь - «Осень»

Декабрь - «Новый год»

Февраль - «День защитников Отечества»

Март - «Международный женский день 8 марта»

Апрель - «Весна»

Май - «День Победы», «Выпуск в школу»

Июнь - «День защиты детей», «День России»

Июль – «День семьи, любви и верности»

Август – «День Государственного флага Российской Федерации»

**Комплексно-тематическое планирование работы
с детьми 2–8 лет**

Группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Сроки	Тема
Сентябрь	Детский сад
Октябрь	Осень - осень!
Ноябрь	1. Я в мире людей 2. Мой дом
Декабрь	Встречаем Новый год.
Январь	Зима
Февраль	Мой папа.
Март	Мамин день Народная игрушка
Апрель	Весна
Май	Лето

2 – я младшая группа

Сроки	Тема
Сентябрь	<p><i>Это я!</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наша группа. 2. Наши игрушки. 3. Мои друзья. 4. Я и моя семья.
Октябрь	<p><i>Осень - осень!</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наш чудесный детский сад. 2. Здравствуй, осень золотая. 3. В саду и в огороде. 4. Витамины на грядке и на дереве.
Ноябрь	<p><i>Природа вокруг нас.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети – друзья природы. 2. Дикие животные. 3. Домашние животные. 4. Птицы вокруг нас.
Декабрь	<p><i>В гостях у сказки.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Моя любимая зимняя сказка. 2. Здравствуй, зимушка – зима. 3. У кого какие шубки. 4. Встречаем Новый год.
Январь	<p><i>Здоровье и безопасность.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Про то, как мы одеваемся и обуваемся. 2. О хороших привычка и нормах поведения. 3. Дорожная безопасность.
Февраль	<p><i>Я и взрослые.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Труд врача. 2. Здоровье. 3. Мой папа самый лучший. 4. Наши добрые дела.
Март	<p><i>Мой родной дом.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Моя любимая мамочка. 2. Труд повара. 3. Мой дом. 4. Чтобы быть здоровым.
Апрель	<p><i>Весеннее настроение.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Природа просыпается. 2. Встречаем пернатых друзей. 3. Труд почтальона. 4. Деревья весной.
Май	<p><i>Весенняя полянка.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Весна – красна. 2. Цветы. 3. В саду и в огороде. 4. Пожарная безопасность.

Средняя группа

Сроки	Тема
Сентябрь	I блок: «Здравствуй детский сад». 1. Безопасность детей на улице и дома. 2. «Мой детский сад».. 3. Игрушки. 4. Осень в гости к нам пришла.
Октябрь	II блок: «Золотая осень» 1. Фрукты. 2. Овощи. 3. Грибы, ягоды. 4. «Город-село. Сбор урожая».
Ноябрь	III блок: «Мир вокруг нас» 1. Птицы вокруг нас. 2. Домашние животные и птицы. 3. Животные наших лесов. 4. Моя семья.
Декабрь	IV блок: «Здравствуй, гостя-зима!». 1. Здравствуй зимушка-зима. 2. Как звери к зиме готовятся. 3. Приходи, сказка. 4. «Новый год у ворот».
Январь	V блок: «Я вырасту здоровым» 1. Каникулы. 2. Зимние забавы. 3. Одежда, обувь, головные уборы. 4. «Наш город. Район».
Февраль	VI блок: «Все работы хороши! » 1. Едем, плывем, летим. 2. Профессии. 3. Защитники нашей Родины. 4. Липецк – славный город нашей Родины.
Март	VII блок: «Наши славные женщины!» 1. Мамин праздник. 2. «К нам весна шагает...» Встречаем пернатых друзей. 3. Жилище. Мебель. 4. Посуда и продукты питания.
Апрель	VIII блок «Это интересно» 1. О чем расскажет книга. 2. Народные промыслы. 3. Пресмыкающиеся. 4. Дети – друзья природы. Деревья.
Май	IX блок «Дети – друзья природы!» 1. День Победы. 2. Москва – столица нашей Родины. 3. Цветы. 4. Кто живет в реке, пруду.

Старшая группа

Сроки	Тема
Сентябрь	I блок: «Взрослые и дети». 1. Нас встречает детский сад 2. Что нам осень подарила 3. Я -человек 4. Я и моя семья.
Октябрь	II блок: «Золотая осень» 1. Краски осени. 2. Дикие животные и птицы осенью. 3. Мой родной край. Мой город. 4. Народная культура и традиции.
Ноябрь	III блок: «С чего начинается Родина?» 1. Родная страна. Символы России. 2. Москва – главный город. День народного единства. 3. Транспорт. 4. Всё о здоровье. 5. Одежда, обувь, головные уборы
Декабрь	IV блок: «Здравствуй, гостя-зима!». 1. Город мастеров. Народная игрушка. 2. Здравствуй, зимушка-зима! 3. Дикие животные и птицы зимой. 4. Готовимся к празднику.
Январь	V блок: «Родной край» 1. Каникулы 2-3. Диагностика. 4. «Липецк – славный город нашей Родины».
Февраль	VI. Защитники Отечества. 1. Мебель. Предметы интерьера. 2. Военная техника. 3. Наши защитники. 4. Посуда. Домашние помощники.
Март	VII блок: «Весна-красна!» 1. Все профессии нужны, все профессии важны. 2. Мамин праздник. 3. «К нам весна шагает...» 4. Дикие животные и птицы весной. 5. Домашние животные.
Апрель	VIII блок «Земля – наш общий дом» 1. Растения – легкие Земли. 2. Космические дали. 3. Встречаем насекомых. 4. Волшебница вода.
Май	IX блок «Дети –друзья природы!» 1. День Победы. 2. Водное царство. Рыбы и птицы водоёмов. 3. Хоровод лепестков (луговые цветы) 4. Безопасность на дороге. Правила дорожного движения.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Сроки	Тема
Сентябрь	<p align="center">І блок «Взрослые и дети».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «До свиданье лето. Здравствуй детский сад» 2. «Что нам лето подарило. Кладовая природы» 3. «По дороге безопасности» 4. Моя улица
Октябрь	<p align="center">ІІ блок: «Золотая осень»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Животные и птицы осенью». 2. «Осень и ее приметы» 3. «Царство деревьев» 4. «Неделя дружбы» (Этика, эстетика)
Ноябрь	<p align="center">ІІІ блок: «С чего начинается Родина? »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наша Родина – Россия. 2. Народные промыслы России. 3. Мой город. 4. «Волшебный мир книг». 5 «Мама – слово дорогое...».
Декабрь	<p align="center">ІV блок: «Здравствуй, гостья-зима! ».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В зимнем лесу. 2. Зимние развлечения 3-4 «Новый год к нам идет».
Январь	<p align="center">V блок: «В мире прекрасного»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каникулы 1 «Зимние виды спорта» 2. «Какие профессии мы знаем» (музыка, театр, кино, изобразительное искусство и др.) 3 Наш город. Города Липецкой области
Февраль	<p align="center">VI блок: «Все работы хороши! »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кругосветное путешествие (едем, плывем, летим). 2. Современные профессии. 3. Наша армия родная! 4. Русская старина (как жили наши предки).
Март	<p align="center">VII блок: «Весна-красна!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мамин праздник. 2. « Мамы всякие нужны, мамы всякие важны» 3. «К нам весна шагает...» 4. Встречаем пернатых друзей.
Апрель	<p align="center">VIII блок «Земля – наш общий дом»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. « Народные традиции. Пасхальный перезвон» 2. Космические дали. 3. Природа ближайшего окружения 4
Май	<p align="center">IX блок «Скоро в школу! »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. День Победы. 2-3 Мониторинг 3. До свиданья, детский сад!

Старшая комбинированная группа**Сентябрь**

- 1-2 – обследование
- 3- «Детский сад»
- 4- «Игрушки»

Октябрь

- 1-«Овощи»
- 2-«Фрукты»
- 3-«Осень»
- 4-«Семья»

Ноябрь

- 1-«Посуда»
- 2-«Продукты питания»
- 3-«Одежда»
- 4-«Части тела»

Декабрь

- 1-«Профессии»
- 2-«Зима»
- 3-«Зимующие птицы»
- 4-«Новый год»

Январь

- 1-«Зимние забавы»
- 2-«Домашние животные»
- 3-«Дикие животные»
- 4-«Домашние помощники»

Февраль

- 1-«Зима»
- 2-«Головные уборы»
- 3-«День защитника Отечества»
- 4-«Мебель»

Март

- 1-«Мамин праздник»
- 2-«Книга. Библиотека»
- 3-«Транспорт»
- 4-«Ранняя весна»

Апрель

- 1-«Перелетные птицы»
- 2-«День космонавтики»
- 3-«Город»
- 4-«Деревья»

Май

- 1-«Поздняя весна»
- 2-«День Победы»
- 3-«Цветы. Лето»
- 4-«Сад. Огород»

Подготовительная логопедическая группа**Сентябрь**

- 1,2,3- обследование
- 4-«Осенняя ярмарка. Сад. Огород»

Октябрь

- 1-«Откуда хлеб пришел?»
- 2-«Осень. Человек. Одежда. Обувь. Головные уборы»
- 3-«Дом. Мебель»
- 4-«Лиственные деревья. Грибы»

Ноябрь

- 1-«Домашние животные»
- 2-«Перелетные птицы»
- 3-«Звери наших лесов»
- 4-«Осень (обобщение)»

Декабрь

- 1-«Библиотека»
- 2-«Зимующие птицы»
- 3-«Хвойные деревья»
- 4-«Новый год»

Январь

- 1-каникулы
- 2-«Зимние забавы»
- 3-«Наш город. Моя улица.»
- 4-«Как звери зимуют?»

Февраль

- 1-«Игрушки. Русская народная игрушка.»
- 2-«Транспорт. Правила дорожного движения.»
- 3-«День защитника Отечества. Военные профессии.»
- 4-«Зима (обобщение)»

Март

- 1-«Почта. Профессии.»
- 2-«8 марта. Женские профессии.»
- 3-«Животные холодных стран»
- 4-«Животные жарких стран»

Апрель

- 1-«Перелетные птицы»
- 2-«День космонавтики»
- 3-«Школа. Школьные принадлежности»
- 4-«Орудия труда и инструменты. Профессии (обобщение)»

Май

- 1-«День Победы»
- 2-«Сад, парк, луг. Лес – наше богатство»
- 3-«Насекомые»
- 4-«Весна (обобщение)»

3.1.5. Расписание ОД инструктора по ФК.

Понедельник

9.00 – 9.25 – 2 мл. № 2
 9.30 – 9.50 – ср. № 6
 10.00 – 10.20 – ср. № 8
 10.30 – 11.00 – логопед. № 9
 11.00 – 11.50 - тренировка

Гимнастика

8.00 – 8.10 – гр. № 5, 7
 8.10 – 8.20 – гр. № 1, 4
 8.20 – 8.30 – гр. № 9, 10

Вторник

9.00 – 9.15 – 2 мл. № 11
 9.30 – 9.55 – ст. № 5
 10.05 – 10.30 – ст. № 7
 10.30 – 11.00 – подгот. № 4
 11.00 – 11.50 - тренировка

Гимнастика

проводят воспитатели
 самостоятельно

Среда

9.00 – 9.15 – 2 мл. № 3
 9.30 – 9.50 – ср. № 6
 10.00 – 11.30 – тренировка
 На воздухе – 11.45 – 12.15 – логоп. № 9

Гимнастика

8.00 – 8.10 – гр. № 5, 7
 8.10 – 8.20 – гр. № 1, 4
 8.20 – 8.30 – гр. № 9, 10

Четверг

9.00 – 9.20 – ср. № 8
 9.30 – 9.55 – ст. № 5
 10.00 – 10.30 – подгот. № 10
 10.30 – 11.00 – подгот. № 1
 11.00 – 11.50 - тренировка

Гимнастика

8.00 – 8.10 – гр. № 5, 7
 8.10 – 8.20 – гр. № 1, 4
 8.20 – 8.30 – гр. № 9, 10

Пятница

9.00 – 9.25 – ст. № 7
 9.30 – 10.00 – подгот. № 1
 10.10 – 10.40 – логоп. № 9
 10.40 – 11.20 – тренировка
 На воздухе – 11.30 – 12.00 подгот. № 4
 12.00 – 12.30 – подгот. № 10

Гимнастика

8.00 – 8.10 – гр. № 5, 7
 8.10 – 8.20 – гр. № 1, 4
 8.20 – 8.30 – гр. № 9, 10

3.1.6. Условия реализации рабочей программы.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда ДООУ № 25 обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и территории, прилегающей к ДООУ. В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Организация образовательного пространства и разнообразие оборудования, материалов и инвентаря обеспечивает:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность;
- эмоциональное благополучие детей;
- возможность самовыражения детей.
-

При организации образовательного пространства учитываются требования:

- насыщенности в соответствии с возрастными возможностями детей;
- трансформируемости среды;
- полифункциональности материалов;
- вариативности;
- доступности;
- безопасности.

Развивающая образовательная среда организована в соответствии с основными направлениями развития детей согласно требованиям к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования и нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе и спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Оборудование спортивного зала.

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Набор мягких модулей «таблеток» для спортивных игр и соревнований – 12 шт.
- Скамейки – 2 шт.
- Гимнастические стенки – 3 шт.
- Спортивный комплекс «Здоровячок» - 1 шт.
- «Сухой» бассейн – 1 шт.
- Пластиковая горка – 1 шт.
- Тренажеры:
«Вело» - 2 шт, «Бегущий по волнам» - 2 шт, «Гребной» - 2 шт, «Беговая дорожка» - 2 шт, «Силовой» - 2 шт.
- Батут – 1 шт.
- Мат гимнастический (1,2\2 м) – 2 шт, (0,8\1,2) – 2 шт.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Баскетбольные щиты – 2 шт.
- Мешочки для метания (100 г) – 12 шт.
- Флажки разноцветные – 40 шт.
- Мячи резиновые (диаметром 12 см) – 30 шт, (диаметром 20 см) – 20 шт, (диаметром 15 см) – 18 шт.
- Мячи массажные (диаметром 20 см) - 20 шт.
- Мяч массажный (диаметром 70 см) – 1 шт.
- Фитбол (диаметром 50 см) – 4 шт.
- Мяч надувной для гимнастики – 15 шт.
- Мяч футбольный – 7 шт.
- Мяч баскетбольный – 3 шт.
- Мяч волейбольный – 3 шт.
- Мяч для настольного тенниса – 15 шт.
- Мяч для тенниса – 20 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- Обруч пластмассовый (диаметром 45 см) – 10 шт, (диаметром 55 см) – 15 шт, (диаметром 65 см) – 6 шт.
- Ключка с шайбой (комплект) – 10 шт.
- Конус сигнальный – 12 шт.
- Лыжи пластиковые – 25 шт.
- Дуга для подлезания – 4 шт.
- Доска с ребристой поверхностью – 1 шт.
- Мишень для метания – 1 шт.
- Скакалки – 40 шт.
- «Султанчики» - 40 шт.

- Набивные мячи весом 1 кг – 6 шт.
- Палки гимнастические – 30 шт.
- Валики – 7 шт.
- Кубики пластиковые – 40 шт.
- Эспандеры силовые – 20 шт.
- Кегли пластиковые – 15 шт.
- «Косички» мягкие – 30 шт.
- Ракетки для бадминтона – 10 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 2 шт.
- Самокаты – 2 шт.
- Диски «Здоровье» - 2 шт.
- Атрибуты к играм и эстафетам.

Оборудование спортивной площадки.

- Волейбольная площадка со стойками и волейбольной сеткой – 1 шт.
- Футбольное поле с воротами – 1 шт.
- Беговая дорожка – 2 шт.
- Прыжковая яма – 1 шт.
- Баскетбольная стойка – «жираф» с баскетбольными корзинами – 2 шт.
- Комплекс «Рукоход» - 1 шт.
- Теннисный стол – 1 шт.
- Бум шириной 15 см – 1 шт.
- Бум шириной 10 см – 1 шт.
- Бум – «Змейка» с комбинированной высотой – 1 шт.
- Бревно круглое – 1 шт.
- Доска наклонная – 2 шт.
- Дорожка для боулинга – 2 шт.
- Турник – 2 шт.
- Мишень для метания в вертикальную цель – 1 шт.
- Мишень для метания в горизонтальную цель «Лягушка» - 2 шт.
- Дуги для подлезания – 4 шт.
- Лестница – «колесо» - 1 шт.
- Дорожка из дуг – 1 шт.
- Дорожка из пенечков – 2 шт.
- Полоса препятствий – 2 шт.
- Тропа «здоровья» - 1 шт.

Списки детей по группам на учебный год

Группа № 1.

Группа № 2.

Группа № 3.

Группа № 4.

Группа № 5.

Группа № 6.

Группа № 7.

Группа № 8.

Группа № 9.

101

Группа № 10.

Группа № 11.

3.1.7. Методическое обеспечение Программы.

1. Алямовская В.Г., «Как воспитать здорового ребенка», М., Линка – Пресс, 1993
2. Бабенкова Е.А., «Игры, которые лечат», М, Сфера, 2010.
3. Борисова М.М., «Малоподвижные игры и игровые упражнения»,
4. Гаврючина Л.В., «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М, Сфера, 2008.
5. Деркунская В.А., «Образовательная область «Здоровье»», СПб, Детство-Пресс, 2012.
6. Доскин В.А., «Растем здоровыми», М, Просвещение, 2010.
7. Кочеткова Л.В., «Оздоровление детей в условиях детского сада», М, Сфера, 2010.
8. Кудрявцев В.Т., «Развивающая педагогика оздоровления», М, Линка-Пресс, 2000.
9. Кудрявцев В.Т., «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», Линка-Пресс, 2002. 17. Пензулаева Л.И., «Физическая культура в детском саду»,
10. Новикова И.М., «Формирование представлений о здоровом образе жизни», М, Мозаика –Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И., «Физическая культура в детском саду», вторая младшая группа, М, Мозаика-Синтез, 2010 г.
12. Пензулаева Л.И., «Физическая культура в детском саду», средняя группа, М, Мозаика-Синтез, 2009 г.
13. Полтавцева Н.В., «Физическая культура в дошкольном детстве (3-4 года), М, Просвещение, 2007 г.
14. Полтавцева Н.В., «Физическая культура в дошкольном детстве (4-5 лет), М, Просвещение, 2005 г.
15. Полтавцева Н.В., «Физическая культура в дошкольном детстве (5-6 лет), М, Просвещение, 2005 г.
16. Полтавцева Н.В., «Физическая культура в дошкольном детстве (6-7 лет), М, Просвещение, 2007 г.
17. Харченко Т.Е., «Физкультурные праздники в детском саду», СПб, Детство-Пресс, 2009 г.
18. Шорыгина Т.А.. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.
19. Яковлева Л.В., «Физическое развитие и здоровье», М, Владос, 2004.

3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Организация двигательного режима.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.2.1. Методическое обеспечение оздоровительной программы «зеленый огонек здоровья» Картушиной М.Ю.

1. Картушина М.Ю. , «Зеленый огонек здоровья» (программа), М, Сфера, 2007.
2. Картушина М.Ю. , «Зеленый огонек здоровья», СПб, Детство-Пресс, 2005.
3. Картушина М.Ю. , «Быть здоровыми хотим!», М, Сфера, 2004.
14. Картушина М.Ю., «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М, Сфера, 2004.
5. Каштанова Г.В., «Методики оздоровления детей», М, Аркти, 2010.
6. Кулик Г.И., «Школа здорового человека», М., 2006.

4. Презентация программы.

Данная Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования ДООУ №25 г. Липецка.

В соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Цель программы:

- Обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей
- Создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности,

самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ и направлена на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста от 3 до 8 лет, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДООУ в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей каждого дошкольного возраста, адаптации их к условиям дошкольного учреждения, приоритетными задачами их физического развития.

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

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

4. Развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Для создания у дошкольников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей в ДОУ реализуется оздоровительная программа «Зеленый огонек здоровья», разработанная Мариной Юрьевной Картушиной, которая направлена на формирование у ребенка интереса к своему здоровью, ответственности за себя, внутренней активности. Программа является комплексной, учитывает климато-географические и экологические особенности региона. Интегральной основой программы являются музыка, детская поэзия, малые фольклорные формы и др.

В основе программы «Зеленый огонек здоровья» лежат научно обоснованные оздоровительные методики. При ее разработке использовались:

- 1) Закон «Об образовании»;
- 2) санитарные нормы и правила, утвержденные совместным Постановлением Министерства образования РФ и Госсэпиднадзора;
- 3) инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65\23 – 16.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Направление оздоровительных методик Программы:

- 1) на развитие органов дыхания;
- 2) на коррекцию зрения;
- 3) на развитие двигательной активности;
- 4) на профилактику ОРЗ;
- 5) на повышение резистентности организма;
- 6) на профилактику опорно-двигательного аппарата;
- 7) на развитие речевого аппарата;
- 8) на коррекцию психического состояния;
- 9) на повышение работоспособности.

