

Принято на
педагогическом совете
Протокол педсовета № 1
от 22.08.2023г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 4
«Светлячок» г. Сальска
С.С. Кульба
приказ № 24 от 22.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по реализации образовательной области «Физическое развитие»
в группе комбинированной направленности 5-6 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детского сада №4 «Светлячок» г. Сальска
на 2023-2024 уч.г.**

разработчик: Щербинина Виктория Олеговна,
инструктор по физической культуре

Структура программы

1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.	3-4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	4-5
1.1.3. Характеристика особенностей развития детей .	6-7
1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы.	7
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	8
2. Содержательный раздел.	
2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.	8-15
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	15-21
2.3. Вариативная часть рабочей программы	21-23
3.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.	23-24
3. Организационный раздел.	
3.1. Материально – техническое обеспечение Программы.	24
3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников.	24 – 25
3.3. Режим дня.	25-26
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	27
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	27-29

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.

Рабочая программа по реализации образовательного направления «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста МБДОУ № 4 «Светлячок» г. Сальска (далее Программа), предназначена для работы с детьми 5-6 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утверждённой приказом Минпросвещения России от 25.11.2022г. №1028.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014, г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2013 г., регистрационный № 30038).
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций - СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26
- Уставом МБДОУ «Светлячок» г. Сальска
- Общеобразовательной программой МБДОУ № 4 «Светлячок» г. Сальска.
- Положением о рабочей программе педагога МБДОУ.

Программа разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Важнейшими компонентами программы являются игра и физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни, обеспечение психического комфорта для каждого ребёнка.

Цель программы — оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы имеют следующие направления:

- оздоровительное — обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;

- воспитательное — обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

- образовательное — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Три основополагающих принципа, по мнению автора, регламентируют деятельность педагога ДОУ в физическом воспитании детей:

- принцип фасцинации (от англ. fascination) — специально организованное вербальное воздействие — умение очаровать ребенка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям).

- принцип синкретичности (от греч. syncretism's — соединение, объединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение и физических упражнений, природу их внедрения);

- принцип творческой направленности — самостоятельное создание ребенком новых движений на основе его двигательного опыта

Рабочая программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников в условиях 10,5 часов пребывания в ДОУ.

Цели и задачи реализации рабочей Программы

Программа направлена на достижение трех основных целей:

- сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;
- обеспечивать каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:

- соответствует *принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости*, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует *критерию полноты*, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования* дошкольников и строится с учетом *принципа интеграции* образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса отражен в методических подходах к организации жизнедеятельности ребенка. Данный подход подразумевает широкое использование *разнообразных форм работы* с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — *игру* как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

Методологические подходы к реализации рабочей Программы.

1. *Возрастной подход*, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2. *Личностный подход*.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы

поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

3. Деятельностный подход.

В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

4. **Аксиологический** (ценностный), предусматривающий организацию воспитания на основе общечеловеческих ценностей или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т. д.;

5. **Компетентностный**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

6. **Диалогический**, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

7. **Системный**—в качестве методологического направления, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

8. **Средовой**, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Реализация этих идей предполагает и предусматривает:

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

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

-сочетание наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения;

-открытость образовательных программ для повторения и уточнения образовательного материала в течение года, месяца, недели, включая работу по взаимодействию с родителями и детьми других возрастных групп.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанью или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства - схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений); представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объект в результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

По средним данным рост ребёнка 5-ти лет составляет около 106,0 – 107,0 см, масса тела 17-18 кг. На протяжении 6-го года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0г, а роста 0,5см

Развитие опорно-двигательной системы не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Окружность головы к 6-ти годам 50см. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам не заканчивается. Эти особенности необходимо учитывать при проведении подвижных игр, т. к. самые лёгкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника /при падении с горки, качелей и т. д./ У детей 5-6 лет наблюдается незавершённость строения стопы. К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. ЧСС составляет 92-95 ударов в минуту. ЖЕЛ у 5-6 летних детей в среднем равна 1500-1800мл. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы по физическому развитию.

Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и в специально организационной деятельности.

Цель оценки индивидуального развития детей - выявление результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования.

Задачи:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Организация проведения педагогической диагностики (оценки индивидуального развития)

- Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через отслеживание результатов освоения детьми образовательной программы.
- Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется в процессе образовательной и самостоятельной деятельности.
- Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через наблюдения, беседы, диагностические ситуации 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Педагогическая диагностика в дошкольных группах осуществляется на основе :

Приказа Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.1992 г., сборника нормативно- методических документов по дошкольному образованию «Медико-педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях» - Ростов – на Дону, -2001 г. на основе скрининг-тестов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности:

- Тест на определение силы мышц живота;
- Тест на определение силы мышц спины;
- Тест на определение силы мышц рук («чистый вис»);
- Тест на определение силы мышц ног (максимальное кол-во приседаний);
- Звуковая проба по Лазареву;
- Тест на определение гибкости.
- Тест на определение быстроты (бег 30 м);
- Тест по определению скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места);
- Тест на определение дальности броска правой и левой рукой;
- Тест по определению выносливости.

2. Содержательный раздел.

2. 1.Содержание образовательной деятельности по физическому воспитанию.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

2) Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание

в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч, с ловлей и увертыванием, высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы, мелким и широким шагом, непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со

сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топаящим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

3) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников,

младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

4) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); звание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

5) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

б) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и

оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

7) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Виды здоровьесберегающей деятельности	Время проведения в режиме дня	Особенности и методика проведения
- ходьба босиком; - ходьба по рефлексогенной дорожке;	После сна На физкультурном занятии	Начинают хождение босиком при t 18 град. Сначала дети ходят в носках 4-5 дней, затем босиком по 3-4 мин., увеличивая ежедневно время на 1-2 минуты., доводя до 10 мин.
Массаж: - аурикулярный; - игровой самомассаж рук;	Во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях.	Проводится в игровой форме. Используется методика М. Норбекова «Поиграем с ушками», А. Уманской и К. Динейки «Массаж волшебных точек ушек» Используются методики З.И. Береснева «Поиграем с ручками»,

<p>- закаливающий массаж ступней ног.</p>		<p>А. Уманской и К. Динейки «Поиграем с ручками».</p> <p>Упражнения проводятся в игровой форме, сопровождаются стихами «Поиграем с ножками» З.И. Береснев; «Поиграем с ножками» А. Уманская и К. Динейка.</p>
<p>Гимнастика: - утренняя гимнастика;</p> <p>- дыхательная гимнастика;</p> <p>- корректирующая гимнастика;</p> <p>- оздоровительная гимнастика после дневного сна.</p>	<p>Утренние часы</p> <p>Во время физкультурного занятия</p> <p>2 половина дня</p> <p>2 половина дня</p>	<p>Используются различные формы утренней гимнастики: образная гимнастика, в форме подвижных игр, танцевально-ритмическая, на полосе препятствий, оздоровительно-беговая и т.д.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой) укрепляет и оздоравливает организм детей, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает функции нервной и сердечно-сосудистой систем повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.</p> <p>Комплекс специальных упражнений, рекомендуемых детям с плоскостопием, с нарушениями осанки, для укрепления «мышечного корсета».</p> <p>Помогает поднять настроение, мышечный тонус, обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Длительность – 7-10 мин.</p> <p>Компоненты гимнастики :упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.</p>
<p>Физкультурные занятия</p>	<p>Первая половина дня</p>	<p>Используются различные виды физкультурных занятий, которые обеспечивают обогащение и развитие двигательной сферы воспитанников через наполнение её эмоционально-выразительным и разнообразным содержанием. Проводится 3 занятия в неделю, одно из которых на свежем воздухе.</p>

Подвижные и спортивные игры:	На прогулке	Организуются игры на коррекцию основных видов движений. Создаётся среда, активизирующая двигательную активность детей: классики, дорожки, лесенки и т. д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т. д.
Упражнения на балансировочных подушках	2 половина дня	Проводится 1 раз в неделю с подгруппой детей для развития равновесия
День здоровья	В течение дня	Проводится 1 раз в квартал. Разрабатываются конспекты и сценарии мероприятий. Проводится в помещениях и на участках ДОО, а также на ближайших объектах для занятий спортом.
Оздоровительный бег	Утренняя гимнастика, физзанятия.	Проводится обязательно на воздухе. Сначала предлагается детям короткая разминка (3-4 упр.), затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-300 м в зависимости от индивидуальных возможностей детей.
Физкультурные праздники и развлечения	Первая половина дня.	Проводятся 1 раз в месяц и соответствуют опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям детского организма.
Оптимальный двигательный режим	В течение дня.	Включает в себя всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Способствует формированию двигательной активности ребёнка для его гармоничного развития.
Физкультурные занятия	Первая половина дня	Используются различные виды физкультурных занятий, которые обеспечивают обогащение и развитие двигательной сферы воспитанников через наполнение её эмоционально-выразительным и разнообразным содержанием. Проводится 3 занятия в неделю, одно из которых на свежем воздухе.
Подвижные и спортивные игры:	На прогулке.	Организуются игры на коррекцию основных видов движений. Создаётся среда, активизирующая двигательную

		<p>активность детей: классики, дорожки, лесенки и т. д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д. Используются в свободной игровой деятельности, способствуют улучшению психического и физического здоровья детей.</p>
--	--	---

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

В процессе реализации Программы осуществляется взаимодополнение образовательных областей. Чем младше ребенок, тем менее дифференцировано его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Поэтому образовательный процесс организуется так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию обращается внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»);
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социально-коммуникативное развитие»);
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Социально-коммуникативное развитие»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) («Познавательное развитие»);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познавательное развитие»);
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Социально-коммуникативное развитие»);
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Речевое развитие»);

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественно-эстетическое развитие»);

- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно-эстетическое развитие»).

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в образовательной деятельности (не сопряжена с выполнением функций по уходу и присмотру за детьми).

Образовательная деятельность по физическому развитию является организованной формой в двигательном режиме. Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацией. Согласно перспективно-календарному планированию, предусматриваются разнообразные типы физкультурных занятий.

1. Образно-игровое. Цель: через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных навыков.

2. Сюжетно-игровое. Цель: учить детей ставить перед собой цель и достичь ее, преодолевая различные препятствия, воспитывать в себе необходимость для этого психологические и физические качества.

3. Предметно-образное. Цель: учить детей придавать предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогащать двигательную деятельность на данном снаряде и с данным предметом.

4. По сказкам. Цель: через сказку или героя из сказки вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентировке в проблемных ситуациях.

5. По интересам. Цель: выявить у детей интерес к какому-либо виду спорта с учетом их возможностей для развития потребностей в физических упражнениях. Развивать и укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.

6. На свободное творчество. Цель: выявить и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Выбатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движения, наслаждаться ими и поощрять радость и удовлетворение от него. Выбатывать потребность в целенаправленных движениях и физических упражнениях.

7. Контрольное. Цель: определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для дальнейшего развития.

8. По литературным произведениям. Цель: обогащать двигательную деятельность детей, развивать воображение и артистичность через восприятие сюжета произведения, учить преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

9. В форме круговой тренировки. Цель: развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. Ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

10. В форме эстафеты и соревнований. Цель: развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.

11. Классическое. Цель: знакомить с телом человека, его строением, функциями различных органов, правилами гигиены.

12. Интегрированное. Цель: показать детям, что физическая культура это не просто отдельно взятое занятие, а что вся наша жизнь - есть движение.

Усвоению ребенком двигательного опыта и его развитию способствуют такие методы обучения:

Информационно-рецептивный метод выражается во взаимосвязи, взаимозависимости совместной деятельности педагога и ребенка. Он позволяет четко, конкретно, образно донести знания до ребенка, а ребенку - осознанно их запомнить и воспринять.

Репродуктивный метод (метод организации воспроизведения способов деятельности) позволяет полноценно усвоить двигательные действия. Система физических упражнений, направленных на воспроизведение известных ребенку действий, которые сформировались в результате применения информационно-рецептивного метода.

Методы проблемного обучения рассматриваются как элементы, составные части целостной системы обучения. В основе проблемного обучения лежат законы развития человеческого мышления, опыт познавательной творческой деятельности. Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания; знания же, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее запечатлеваются в памяти.

Метод творческих заданий - реализация творческих замыслов. Ребенку предлагается придумать упражнения. Он выполняет их один, группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них, придумывает игровые сюжеты и в результате приобретает умение реализовать свой замысел.

Игровой метод дает возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Этот метод является главным, так как игра для детей дошкольного возраста ведущий вид деятельности. Играя, дети постигают мир

Соревновательный метод используется во всех возрастных группах. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, развивать творчество (Л. Коровина).

Наглядные методы формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности.

Приемы наглядного метода разнообразны:

Наглядно-зрительные приемы включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве;

Тактильно-мышечная наглядность основана на непосредственной помощи воспитателя, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений.

Наглядно-слуховые приемы осуществляют звуковую регуляцию движений.

Вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных перед ним задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях;

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. Практические методы жестко регламентированы.

Структура занятий.

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

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

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме.

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

Организация двигательного режима.

Формы организации двигательного режима	Возраст детей
	Особенность организации и продолжительность
	5-6 лет
Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю
	25 мин.
Физкультурные занятия на воздухе	В режиме дня по расписанию занятий 1 раз в неделю
	25 мин
- Утренняя гимнастика	Ежедневно
	8 — 10 мин.
- Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида занятия, длительность — 1-3 мин.
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на утренней, дневной и вечерней прогулке
	25-30 мин.
- Корректирующая гимнастика	Утренняя гимнастика, на занятиях по физической культуре, длительность дозировано 0.30 -2 мин
- Дыхательная гимнастика	2 раза в неделю по 5 мин.
- Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно
	10-12 мин
Активный отдых	
- Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц
	30-45 мин.
- Спортивный праздник	1-2 раза в год
	60 - 90 мин.
- День здоровья	1 раз в квартал
	в течение дня
- Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно
	Длительность самостоятельных занятий зависит от индивидуальных потребностей

Утренняя гимнастика.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ) - снимает остаточное торможение после ночного сна, активизирует деятельность организма, обязательна для всех детей. При проведении УТГ можно использовать несколько форм организации.

В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Виды утренней гимнастики:

1).Выполнять гимнастику в виде традиционных комплексов физических упражнений, которые сменяются через каждые 2-3 недели.

Вводная часть - разминка, подготавливающая организм ребенка к бегу, и медленный бег, по окончании которого восстанавливающая пауза.

Основная часть - комплекс общеразвивающих упражнений, а заканчивается эта часть утренней гимнастики паузой, восстанавливающей дыхание и пульс детей, а также нормализующей психоэмоциональное состояние детей,

В заключительной части проводятся специальные гимнастики: на развитие координационных механизмов нервной системы; дыхательная гимнастика по определенной системе; пальчиковая гимнастика; гимнастика «Зоркость» и т.п.

Заканчивается гимнастика упражнениями, полностью снимающим мышечное и психическое напряжение, и комплексом водных закаливающих процедур.

2).В виде ритмической гимнастики.

Танцевально-ритмическая гимнастика, включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее - музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики - музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).

В подготовительной части - простейшие упражнения для верхнего, среднего и нижнего (последовательно) эластичного пояса, суставов верхних конечностей, туловища.

Основная часть состоит из двух серий. В первой - упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища. Вторая серия состоит из беговых элементов, подскоков, движений танцевального характера.

Заключительная часть - упражнения в медленном темпе на расслабление, внимание.

3).В виде оздоровительной дозированной ходьбы и бега.

С помощью этих упражнений развивается общая выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система. Начало - спокойная ходьба в течение 20-30 сек. (70-90 шагов в минуту), затем - быстрая тренирующая ходьба в течение 1-1,5 мин. (90- 120 ш/мин.). Такое чередование повторяется дважды, а затем - медленный бег.

4).В виде подвижных игр. Облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. В нее включаю 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности («Ровным кругом», «Божья коровка», «Магазин»), легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры - наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

5).В виде круговой тренировки

6). Утренняя гимнастика на полосе препятствий. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с оббеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

7). Образная гимнастика. С использованием имитационных движений, стихов, потешек направлена на развитие артикуляционного аппарата, на развитие мелкой моторики

рук, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой. Включение в утреннюю гимнастику считалок, поговорок, пословиц, загадок способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий

8). С использованием простейших тренажеров

9). Обыгрывание какого-нибудь сюжета.

10). Смешанного типа.

Гимнастика пробуждения после дневного сна. Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно. Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т.е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению. В течение дня ребенок большую часть времени проводит в вертикальных положениях, что с одной стороны (ходьба, бег, прыжки, приседания) тренирует мышцы ног, а с другой стороны это колоссальная нагрузка на позвоночник, особенно это сказывается на детях с различными искривлениями позвоночника. И в горизонтальных, и в вертикальных положениях тела работа над мышцами ведется сверху вниз, т.е. от темечка до пят, и от центра к периферии. При проведении гимнастики пробуждения обязательно придерживаемся еще нескольких моментов:

1. Включаем музыкальное сопровождение, которое выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным используем относительно тихую, нежную, легкую обещающую радость музыка.

2. Комплекс гимнастики пробуждения относительно постоянный, для того чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Услышав звучание привычной мелодии, малыши легче и эффективнее переходят от состояния полного покоя и расслабления к активной деятельности. В течение месяца музыку не меняем, а упражнения выполняются разными сказочными героями, и только через 1 – 1,5 месяца музыкальная композиция и комплекс упражнений заменяю полностью.

3. Пробуждение после дневного сна индивидуально, т.е. в зависимости от типа нервной системы, но не больше положенного:

4. Голосовые модуляции, т.е. сказку рассказываем во время гимнастики пробуждения ласковым голосом, мягким, относительно эмоциональным, не громким и бодрым.

5. Во время гимнастики пробуждения ребенок занимается по собственной воле

Три ступени сложности гимнастики пробуждения:

- «по подражанию» - самый легкий, простой уровень для детей, когда они просто повторяют за воспитателем все его движения и упражнения. Применяем в начале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми последовательности двигательных действий,

- «самостоятельный» - но с необходимой помощью воспитателя дети выполняют соответствующие движения и упражнения тексту, демонстрируя освоенные раннее умения и навыки;

- «полное самовыражение» (свободный стиль) – самый зрелый, сложный и заключительный уровень. Здесь дети самостоятельно, без участия воспитателя, создают свою двигательную-музыкальную композицию, полностью выражая свое понимание музыки и движений.

На какой бы ступени сложности гимнастики пробуждения наши дети не находились, алгоритм один:

- звучит музыка 1-1,5 мин. (время на индивидуальное пробуждение)

- начинаем будить детей нежным голосом, зовя их в сказку, предлагаем лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, глаза закрыть и представить... (релаксация)
- комплекс гимнастики от лежа к стоя, но без ходьбы, бега и прыжков
- в качестве темы гимнастики пробуждения используем знакомые детям сказки, сказочных героев, животных и т.п.

2.3 Вариативная часть рабочей программы.

Вариативная часть рабочей программы реализуется через технологию сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Виды здоровьесберегающей деятельности	Время проведения в режиме дня	Особенности и методика проведения
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба босиком; - ходьба по рефлексогенной дорожке; 	<p>После сна</p> <p>На физкультурном занятии</p>	<p>Начинают хождение босиком при t 18 град. Сначала дети ходят в носках 4-5 дней, затем босиком по 3-4 мин., увеличивая ежедневно время на 1-2 минуты., доводя до 10 мин.</p>
<p>Массаж:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аурикулярный; - игровой самомассаж рук; - закаливающий массаж ступней ног. 	<p>Во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях.</p>	<p>Проводится в игровой форме. Используется методика М. Норбекова «Поиграем с ушками», А. Уманской и К. Динейки «Массаж волшебных точек ушек»</p> <p>Используются методики З.И. Береснева «Поиграем с ручками», А. Уманской и К. Динейки «Поиграем с ручками».</p> <p>Упражнения проводятся в игровой форме, сопровождаются стихами «Поиграем с ножками» З.И. Береснев; «Поиграем с ножками» А. Уманская и К. Динейка.</p>
<p>Гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - дыхательная гимнастика; 	<p>Утренние часы</p> <p>Во время физкультурного занятия</p>	<p>Используются различные формы утренней гимнастики: образная гимнастика, в форме подвижных игр, танцевально-ритмическая, на полосе препятствий, оздоровительно-беговая и т.д.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой) укрепляет и оздоравливает организм детей,</p>

<p>- коррегирующая гимнастика;</p> <p>- оздоровительная гимнастика после дневного сна.</p>	<p>2 половина дня</p> <p>2 половина дня</p>	<p>развивает дыхательную мускулатуру, улучшает функции нервной и сердечно-сосудистой систем повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.</p> <p>Комплекс специальных упражнений, рекомендуемых детям с плоскостопием, с нарушениями осанки, для укрепления «мышечного корсета».</p> <p>Помогает поднять настроение, мышечный тонус, обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Длительность – 7-10 мин.</p> <p>Компоненты гимнастики :упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.</p>
<p>Физкультурные занятия</p>	<p>Первая половина дня</p>	<p>Используются различные виды физкультурных занятий, которые обеспечивают обогащение и развитие двигательной сферы воспитанников через наполнение её эмоционально-выразительным и разнообразным содержанием. Проводится 3 занятия в неделю, одно из которых на свежем воздухе.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры:</p>	<p>На прогулке</p>	<p>Организуются игры на коррекцию основных видов движений. Создаётся среда, активизирующая двигательную активность детей: классики, дорожки, лесенки и т. д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д.</p>
<p>Упражнения на балансировочных подушках</p>	<p>2 половина дня</p>	<p>Проводится 1 раз в неделю с подгруппой детей для развития равновесия</p>
<p>День здоровья</p>	<p>В течение дня</p>	<p>Проводится 1 раз в квартал. Разрабатываются конспекты и</p>

		сценарии мероприятий. Проводится в помещениях и на участках ДОО, а также на ближайших объектах для занятий спортом.
--	--	--

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

В ДОО осуществляется координация взаимодействия с родителями в аспекте формирования ценностей здорового образа жизни через консультации, беседы, всеобучи, семинары, блиц – опросы, совместную деятельность, непосредственно организованную, предусматривающую сотрудничество и сотворчество

По целевым установкам можно выделить три основных направления:

- мероприятия ДОО с родителями с целью повышения их компетенции в разных вопросах. Сюда относятся дни открытых дверей, консультации, родительские кружки (клубы), мастер-классы и т. п.;

- мероприятия ДОО, объединяющие родителей и детей с целью лучше узнать ребенка, наладить содержательное общение и т. п. Сюда относятся праздники и досуги, совместные мероприятия

- мероприятия в семье, используемые в работе ДОО с целью повышать инициативность и заинтересованность родителей. Сюда относятся выставки по увлечениям ребенка, выставки совместных работ родителей и детей по заданной тематике

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте, журнал для родителей «Страничка здоровья»

3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.

4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Материально-техническое оснащение ДОО соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям.

В ДОО созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей. Для создания эмоционального настроения детей в зале имеется фортепиано, музыкальный центр.

Для обеспечения физического развития имеются:

- Физкультурный зал с имеющимся физоборудованием:
 - гимнастическая скамейка
 - обручи
 - мячи
 - дуги
 - стойки с шестом для прыжков
 - ребристая доска
 - модули
 - тренажеры

- Музыкальный зал;
- ТСО: телевизор, компьютер, музыкальный центр, видеомэгнофон/ DVD, мэгнофон.
- В ДОУ создана информационная образовательная среда, существует выход в интернет. Материально-техническая база максимально приближена к условиям реализации образовательной программы в соответствии с ФГОС.

3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.

Программно – методическое обеспечение:

1. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ», Москва , 2005г., Ростов н/д, 2011г.
2. Сундукова А.К., Калайтанова Г.Н. «Инновационные подходы к освоению образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» в ДОУ».
3. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика», «Сфера», 2014г.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.
7. Движение день за днём. / М.А. Рунова – М.: Линка-пресс, 2007.
8. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада/Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.
9. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1983.
10. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-пресс, 1993.
11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно- методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
12. Медико – педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Сборник нормативно – методических документов по дошкольному образованию. – Ростов – на – Дону. – 2001.
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
14. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1969.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4, 4-5, 5–6, 6-7 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988.
16. Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ / Л.М. Алексеева – Ростов-на – Дону: Феникс, 2005.

3.3. Режим дня.

В детском саду в соответствии с требованиями СанПиНа, разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды). В отличие от зимнего в летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на прогулке. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -20°С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения, наблюдения. Подвижные

игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ. Дневному сну отводится 1.5 - 2 часа. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к деятельности, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Характерными качествами являются рациональность организационной структуры, развивающее разнообразие форм обучения, взаимосвязь между организационными формами. Для самостоятельной деятельности детей предоставлен достаточный объём времени в режиме дня.

Режим дня предусматривает:

- чёткую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объёма учебной нагрузки.

Организационно-педагогические условия образовательного процесса, созданные в ДОУ, обеспечивают выбор оптимальных форм организации детской деятельности, как по содержанию (игровая, исследовательская, трудовая деятельность, экспериментирование), так и по форме (групповая, подгрупповая, индивидуальная). Режим дня корректируется в зависимости от сезона.

Занятия физкультурой организуются в соответствии с режимом дня детского сада. Их продолжительность рассчитывается исходя из возрастных особенностей детей.

Особое внимание уделяется организации места проведения занятий, подбору оборудования, спортивного инвентаря. Спортивный зал или площадка и их оснащение, как среда обитания детей, должны соответствовать требованиям техники безопасности, максимально исключая травматизм во время занятий.

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (УЧЕБНЫЙ ГОД)

Режимные моменты	Время
Утренняя гимнастика	8.18–8.25
Завтрак	8.30–8.50
Образовательная деятельность	9.00–11.00
Прогулка	11.05–12.35
Обед	12.45–13.15
Сон	13.15-15.00
Полдник	15.25–15.40
Образовательная деятельность, игры.	15.50-16.20
Прогулка	16.20 –19.00

РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Режимные моменты	Время
Утренняя гимнастика	8.18 – 8.25
Завтрак	8.35 – 8.55
Прогулка	9.20 – 12.15
Обед	12.30 – 13.00
Сон	13.00-15.00
Полдник	15.25 – 15.40
Прогулка	16.00 – 9.00

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Физкультурный праздник представляет собой своеобразную форму показа достижений в усвоении различных видов движений, демонстрации быстроты и ловкости, самостоятельности и смелости, умения ориентироваться в пространстве.

Программа физкультурного праздника составляется заранее, а подготовка к нему осуществляется постепенно в течение года.

Для ведения праздника заранее назначается ведущий, который продумывает порядок участия возрастных групп, команд и взрослых на празднике, последовательность игр, упражнений, аттракционов. Заранее продумываются формы поощрения детей за первенство в состязаниях, эстафетах. Наиболее ценны в воспитательном отношении награды всей команде, группе. Они способствуют сплочению детей, воспитанию дружбы и коллективизма.

Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально-ритмичных упражнениях с элементами аэробики. Спортивные праздники на свежем воздухе проводятся 2 - 3 раза в год, спортивные досуги – 1 раз в месяц, «День здоровья» - ежеквартально.

Самые массовые и зрелищные - «День здоровья», «День защиты детей»,

«Приглашаем пап и мам на спортивный праздник к нам», где участвуют дети, родители, педагоги. В содержание праздников включены спортивные танцы, выступление детей со скакалками, лентами и мячами. Сюрпризы предваряют очередной номер праздника, выражают его главную идею и являются самыми веселыми моментами праздника.

3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.

Среда играет огромную роль в развитии ребёнка, его психическом и физическом здоровье. Осознавая значимость среды в становлении и оздоровлении личности, мы определили требования к её организации. На наш взгляд, она должна предоставлять ребёнку свободу, оказывать влияние на здоровье, самочувствие, мироощущение. Среда должна быть удобной, целесообразной, настраивать на эмоциональный лад, создавать образ того или иного процесса, обеспечивать гармоничное отношение между ребёнком и окружающим миром. Создавая предметно-развивающую среду в нашем ДОУ, мы рассматривали её как совокупность условий, организуемых администрацией ДОУ, всем педагогическим коллективом при обязательном участии родителей.

Цель такой среды – обеспечить охрану и укрепить здоровье дошкольников.

Для занятий с детьми в спортивном зале имеется современное оборудование: тренажеры, гимнастическая стенка, спортивный комплекс, маты, обручи и мячи разных размеров, гантели и многое другое. Оборудование спортивного зала подобрано с учётом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья.

Оборудование физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Канат	Длина 200 см d - 6 см	1
	Дорожка массажная	150см	3
	Кубы деревянные	Ребро 20 см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Ходули	Высота 10 см.	10
Для прыжков	Кубы	40*40*40, 33*33*33, 26,5*26,5*26,5, 20*20*20	4
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		1
	Мяч фитбол	d - 85 см, 50см, 60см	2
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Стойки с перекладиной	Высота - регулируемая	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	30
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	25
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	25
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	25
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Развивающий тоннель	d-64см, L- 90см	1

	Лестница деревянная	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см расст. между перекл. 22-25 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье"		10
	Обруч плоский	d 40см, 60см	8
	Кольцо мягкое	d 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	25
	Мяч малый	6-8 см	25
	Обручи	d- 54-60 см	25
	Гантели	Вес 150 г.	14
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	30
Для равновесия	Балансировочная подушка	d – 33 см	10

Спортивная площадка – это компонент участка детского сада (развивающей физкультурно-игровой среды дошкольного учреждения), предназначенный для проведения с детьми утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и развлечений.

- беговая дорожка;
- площадка для игр в городки;
- гимнастическая лестница;
- прыжковая яма;
- дуги для подлезания;
- кольца-мишени;
- баскетбольные щиты;
- разновысокие турники;
- перекладины для подтягивания;
- рукоход;
- дугообразные лестницы.