

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

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 4
«Светлячок» г. Сальска
С.С.Кульба
приказу № 124 от 22.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по реализации образовательной области «Физическое развитие»
в группе комбинированной направленности 6-7 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
1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы.	
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	4-5
1.1.3. Характеристика особенностей развития детей 6-7 лет.	5-7
1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы.	7-8
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	8
2. Содержательный раздел.	
2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.	9-13
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	13-19
2.3.Вариативная часть рабочей программы	19-22
2.4.Взаимодействие с семьями воспитанников.	22
3. Организационный раздел.	
3.1.Материально – техническое обеспечение Программы.	23
3.2.Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников.	23-24
3.3. Режим дня.	24-25
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	26
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	26-28

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 6-7 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
- Образовательной программой МБДОУ № 4 «Светлячок» г. Сальска.
- Положением о рабочей программе педагога МБДОУ.

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, 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 .

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены, определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится *общение* ребенка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении и сотрудничестве взрослого, ребенок при этом стремится как можно больше узнать о нем, причем круг его интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба.

В этом возрасте дети владеют обобщенными представлениями (понятиями) о своей *гендерной* принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, прическа, эмоциональные реакции, правила поведения, проявление собственного достоинства).

В *играх* дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной, к другой. Могут вступать во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли (например, медсестра выполняет распоряжения врача, но пациенты, в свою очередь выполняют ее указания).

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В этом возрасте происходит расширение и углубление представлений детей о *форме, цвете, величине* предметов.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость *непроизвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем возможности детей сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет у детей увеличивается объем *памяти*, что позволяет им непроизвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного *мышления*, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми).

К 6-7 годам жизни у детей наблюдается ускорение темпа физического развития. В этом периоде жизни у детей наблюдается ускорение темпа физического развития. Прибавка в весе и росте несколько замедляется: за год может достигать 9-10см, а в весе 3,5-4 кг

Костная система к 6-7 годам отмечается интенсивный рост трубчатых костей рук и ног. К 7 годам оформляются изгибы позвоночника / вперед в области шеи и назад - в области груди/

Укрепляется мышечно-связочный аппарат. Мышцы увеличиваются в объёме, становятся более плотными за счёт утолщения мышечных волокон, возрастает мышечная сила. Особенно активно развиваются мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья и ног /бедро, голень/.

Не следует забывать, что мелкие мышцы стопы и кисти ещё находятся в процессе развития. Верхние дыхательные пути развиты недостаточно. В целях профилактики заболеваний и тренировки органов дыхания необходимо включать специальные упражнения.

К 6-7 годам значительно утолщается мышца сердца, ЧСС- 90-95 ударов в минуту.

1.2. Планируемые результаты на этапе завершения освоения образовательной программы по физическому развитию(к концу дошкольного возраста):

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям; Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

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 развитию.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять

упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя, поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из

знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из

одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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»).

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).

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

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
	6-7 лет
Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю
	30 мин
Физкультурные занятия на воздухе	В режиме дня по расписанию занятий 1 раз в неделю
	30 мин
- Утренняя гимнастика	Ежедневно
	10-12 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
	30-40 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
	12-15 мин.
Активный отдых	
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц
	45-50 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 (УГГ) - снимает остаточное торможение после ночного сна, активизирует деятельность организма, обязательна для всех детей. При проведении УГГ 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 ранее 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: - утренняя гимнастика;</p> <p>- дыхательная гимнастика;</p> <p>- коррегирующая 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. 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. Создается 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, физкультурные занятия.	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 ребенка для его гармоничного развития.
Физкультурные занятия	Первая половина дня	Используются различные виды физкультурных занятий, которые обеспечивают обогащение и развитие двигательной сферы воспитанников через наполнение ее 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. Создается 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. Используются в свободной игровой деятельности, способствуют улучшению психического и физического здоровья детей.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

В ДОУ 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 ДОУ 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 ДОУ, 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 ДОУ 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 ДОУ соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям.

В ДОУ 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, видеоманитофон/ DVD, магнитофон.
- 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°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -20°C 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 объем времени в режиме дня.

Режим дня предусматривает:

- четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема 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, 50 см, 60 см	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-64 см, L- 90 см	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 40 см, 60 см	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
	Гантельки	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.