

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 51 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития детей Колпинского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим Советом
Протокол №1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
С.М. Максимова
Приказ №95-О от 30.08.2018г.

Рабочая программа

Образовательная область «Физическое развитие»,

раздел «Физическая культура »

для детей 2 младшей группы «А», «Б»,

средней группы «А», Б, старшей группы «А», «Б», подготовительной группы «А», «Б»

на 2018-2019 учебный год

Инструктор по физической культуре

Ходырева А.В.

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1	Пояснительная записка.....
	Цели и задачи программы
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет
	Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы).....
	Срок реализации рабочей программы
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)
	2. Содержательный раздел программы
2.1	Содержание образовательной работы с детьми
	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы
2.2.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)
2.3.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников
	3.Организационный раздел рабочей программы
3.1	Система физкультурно-оздоровительной работы
3.2.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию).....
3.3.	Создание развивающей предметно- пространственной среды
3.4.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....
	Приложения
	Приложение № 1. Особенности возраста детей 3-7 лет.....
	Приложение №2. Распределение совместной деятельности по образовательной области «Физическая культура».....
	Приложение №3 Комплексно-тематическое планирование по физической культуре.....

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания основной программы в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение <u>целей</u> формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни: <ul style="list-style-type: none">• освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;• развитие потребности в активной двигательной деятельности;
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса к двигательной деятельности; • получение удовольствия от игр, движений, упражнений; • своевременное овладение основными видами движений; • развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. <p>Гармоничное физическое развитие через решение следующих <u>специфических задач</u>:</p> <p><i>I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».) • Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».) • Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».) <p><i>II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».) • Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».) • Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».) • Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».) • Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».) • Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».) <p><i>III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».) • Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».) • Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».) • Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».) • Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)
Задачи	<p><i>Задачи</i>, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:</p> <p><i>1. Работа с детьми:</i> построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью; • обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям; • воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни; • использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности. <p><i>2. Работа с педагогами:</i> повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и

	<p>оздоровления детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации; • обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления; • создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности. <p>3. <u>Работа с родителями:</u> осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни • систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни. <p>4. <u>Работа с социумом:</u> организация на базе ДОО консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; • привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях; • определение новых направлений работы с социальными институтами детства; • расширение спектра форм работы ДОО по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОО в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта. <p>5. <u>Предметно-развивающая среда:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности. <p>Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.</p> <p>Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающий в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития); 2. определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип; 3. основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников <p>Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.</p> <p style="text-align: center;">Общепедагогические принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соответствует <u>принципу развивающего образования</u>, целью которого является развитие ребенка; • сочетает <u>принципы научной обоснованности и практической применимости</u> (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования); • соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного

	<p>«минимума» материала);</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивает <u>единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач</u> процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; • строится с учетом <u>принципа интеграции образовательных областей</u> в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; • основывается на <u>комплексно-тематическом принципе</u> построения образовательного процесса; • предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; • предполагает <u>построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми</u>. <p>Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от <u>региональных особенностей</u>; • строится с <u>учетом соблюдения преемственности</u> между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, связь физической культуры с жизнью; <p><u>Принцип систематичности и последовательности</u> <u>Принцип наглядности и доступности</u> <u>Принцип индивидуализации</u> <u>Принцип оздоровительной направленности</u></p> <p><u>В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>фронтальный</u> - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми; • <u>групповой</u> - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию; • <u>индивидуальный</u> - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание. <p>Использование разнообразных способов обучения обеспечивает <u>принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</u>, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.</p> <p>Программа строится на следующих методологических подходах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - качественный подход (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка, - генетический подход (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка, - возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка, - культурно-исторический подход (Л.С.Выготский) к развитию психики человека, - личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка; - деятельностный подход (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец, В.В.Давыдов) к проблеме развития психики ребенка.
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет</p>	<p>У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.</p>

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станговая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно - сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно- фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

	<p>Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. <i>(Приложение 1.)</i></p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>Приоритетным направлением дошкольного учреждения является физическое и художественно-эстетического развития детей. На педагогическом совете ГБДОУ д/с №51 был проведен структурный анализ существующих комплексных программ и принято решение о выборе базовой образовательной программы и комплексировании (сочетание и адаптация программ под условия жизнедеятельности, воспитания и обучения детей в нашем детском саду) инновационных образовательных технологий.</p> <p>Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностей детей, на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № _____ от _____ года).</p> <p>Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г • Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72; • Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОО на выбор программ и педагогических технологий»; <p>- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26);</p> <p>- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>201__ - 201__ учебный год (Сентябрь 201__ - июнь 201__ года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):</p> <p>Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.</p> <p>Общие показатели физического развития.</p> <p>Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигательные умения и навыки. • Двигательно-экспрессивные способности и навыки. • Навыки здорового образа жизни. <p style="text-align: center;">Планируемые результаты</p> <p>Младшая группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет**(программный минимум)****Содержание работы****Упражнения в основных движениях**

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше..</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе.</p> <p>Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
Упражнения в ползании и лазанье.	Упражнения в прыжках.	Построения и перестроения.	Музыкально-ритмические упражнения
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезать через бревно. Лазать по лесенке-</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно).</p> <p>Перестроение из колонны в</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>

	<p>стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>	<p>2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>				
Общеразвивающие упражнения							
Упражнения для рук и плечевого пояса.		Упражнения для туловища.		Упражнения для ног.		Исходные положения	
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>		<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взяв предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и</p>		<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Присесть, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>		<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>	

	приподнимать плечи, разводя руки в стороны.			
Спортивные упражнения				
Катание на санках	Скольжение.			Катание на велосипеде.
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.			Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Планируемые результаты

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет
(программный минимум)**

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в	Упражнения в беге.	Упражнения в катании,

		<i>равновесии.</i>		<i>бросании, ловле, метании.</i>
	<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).</p>	<p>Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
	<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
	<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>

	25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.	вытянутые руки.		
Общеразвивающие упражнения				
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения	
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).	
Спортивные упражнения				
Катание на санках. Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скольжение. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов).		Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.	
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве

		<i>лазаньем</i>		
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебрось», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

Планируемые результаты

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет
(программный минимум)*

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом,	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см)	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными

	<p>выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3-раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 секунды к концу года.</p>	<p>способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9.0 м.</p>	
	<p>Упражнения в ползании и лазанье.</p>	<p>Упражнения в прыжках.</p>	<p>Построения и перестроения.</p>	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p>	
	<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	<p>Аэробика</p>	

	короткую скакалку, вращая ее вперед.		
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Положения и движения головы
Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).	Присесть до 40 раз. Переступить на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120.	Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).
Спортивные упражнения			
Катание на санках. Скольжение	Туристические походы		Катание на велосипеде, самокате.
Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.	Походв на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).		Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с

				поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры с элементами соревнования
«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»	«Уточка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные подвижные игры «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
Игры с элементами спорта				
Городки.	Баскетбол	Бадминтон.	Футбол.	
Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) иполукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	

Планируемые результаты**Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

**Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет
(программный минимум)**

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то</p>

		<p>же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	
	<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	
	<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170-180 см). Бегать со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку,</p>	

	<p>перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.</p>	<p>пробежать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробежать под вращающейся скакалкой парами. Пробежать через большой обруч, как через скакалку.</p>	
	<p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i></p> <p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.</p> <p>Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.</p> <p>Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку.</p>	<p><i>Упражнения для туловища.</i></p> <p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться.</p> <p>Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом</p>	

		положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.	
	<p>Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты.</p>	<p>Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Катание на велосипеде, самокате. Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять Повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>
	Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с лазанием и лазаньем
	«Быстро возьми - быстро положи»,	«Удочка», «С кочки на кочку»,	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»,
			Игры с бросанием и ловлей:
			«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери»,

	<p>«Перемены предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».</p>	<p>«Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	
	<i>Городки.</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>Бадминтон.</i>	<i>Футбол.</i>	
	<p>Знать до5 фигур. Бросать битку сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.</p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и</p>	<p>Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закачивать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p>	

забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми: для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста. *(Приложение 3).*

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	<p>Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер), 2. — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), 3. — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты), 4. — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений), 5. — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.), 6. — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки). <p>Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.</p> <p>Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.</p> <p>В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувылты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

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

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга опирались на:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Сентябрь Май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

<p>Система взаимодействия педагога и родителей</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Совместное проведение родительских собраний. · Посещение уроков и адаптационных занятий родителями. · Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований. <p>В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.</p> <p>В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> · единый подход к процессу воспитания ребёнка; · открытость дошкольного учреждения для родителей; · взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей; · уважение и доброжелательность друг к другу; · дифференцированный подход к каждой семье; · равно ответственность родителей и педагогов. <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование психолого- педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДООУ; - оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей; изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.
-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Формы работы с родителями

вид	Формы организации	Организатор деятельности
1	2	3
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей	Инструктор по физкультуре
	2. Собеседование	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	3. Наблюдение	- / / -
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	2. Встречи со специалистами	Зам. Заведующей по ВМР
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и	Медсестра, врач, муз. инструктор по физкультуре, воспитатели.

	беседы, семинары-практикумы)	
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	Воспитатели ДОУ
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	Воспитатели ДОУ
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)	Воспитатели ДОУ
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Воспитатели ДОУ
	2. Беседы с небольшой группой родителей	

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп, музыкальный руководитель
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в неделю: в зале 1 раз и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп

7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ

1.	Участие в районном соревновании «Спортивный танец» среди дошкольников	Подготовительная группа	Октябрь	Инструктор по физкультуре
2.	Участие в районном спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Участие в районных спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физкультуре

IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, , работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Воспитатели, медсестра
----	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------

VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

**Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности
в течение дня у детей 3-7 лет**

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

3.2.Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Младшая группа «А»	15- мин	3
Младшая группа «Б»	15- мин	3
Средняя группа «А»	20- мин	3
Средняя группа «Б»	20- мин	3
Старшая группа «А»	25мин	3
Старшая группа «Б»	25мин	3
Подготовительная группа «А»	30мин	3
Подготовительная группа «Б»	30мин	3

Распределение непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» (Приложение 2)

3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды
физическое развитие	<p style="text-align: center;">Содержание</p> <p>1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, лабиринты, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи.</p> <p>2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.</p> <p>В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.</p> <p>3. Принцип транспортируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.</p> <p>4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.</p> <p>5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.</p>

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П. - Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н. - Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л. - Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.

- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

Приложение 1. Особенности возраста детей 4-го года жизни

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом

проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет* – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливании, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети

проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений,

стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», – говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

