

Принят на заседании Педагогического
Совета ДОУ №2 «Асиктакан»
протокол № от "___" _____ 2021г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад
«Асиктакан» п. Тура» ЭМР
_____ М.Н.Фомина
"___" _____ 2021г.

**Рабочая программа
реализации образовательной программы
дошкольного образовательного учреждения
по образовательной области «Физическое развитие»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 2 «Асиктакан» п. Тура» Эвенкийского муниципального района
Красноярского края
на 2-20-2021 учебный год**

п. Тура 2021г

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Страница
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи Программы.	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	4
1.1.3.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.	5
1.1.4.	Планируемые результаты освоения Программы.	6
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	10
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие».	10
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы.	11
2.3.	Содержание работы по физическому развитию с детьми младшей группы	13
2.4.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет.	16
2.5	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет.	19
2.6.	Система физкультурно-оздоровительной работы	28
2.6.	Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ	30
2.7.	Содержание регионального компонента	30
2.8.	Взаимодействие с семьями воспитанников	31
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	32
3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	32
3.2.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	35
3.4.	Список литературы.	38

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и на основании образовательной Программы МБДОУ «Детский сад №2 «Асиктакан» составленной с учетом общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, предназначена для детей от 2 до 6 лет. Рабочая программа отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в группе младшего дошкольного возраста, среднего, старшего дошкольного возраста. При разработке программы был использован материалы ИНТЕРНЕТ-ресурса.

Программа направлена на создание социальной ситуации развития дошкольников, социальных и материальных условий, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, формирования у него доверия к миру, к людям и к себе, его личностного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей посредством культурообразующих и возрастосообразных видов деятельности в сотрудничестве с взрослыми и другими детьми, а также на обеспечение здоровья и безопасности детей.

Программа построена с учетом взаимосвязи образовательных областей, обеспечивающих социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое и речевое развитие детей. Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляющую в ходе режимных моментов.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, 3-й час - игровой - проводится на улице.

1.1.1.Цели и задачи Программы.

Цель:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их возраста, психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать физические качества (скоростные, силовые гибкость, выносливость и координацию);
- Обогащать двигательный опыт детей (владение основными движениями);
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни;

1.1.2.Принципы и подходы к формированию Программы.

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;

3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничества с семьёй;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Программа основывается:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования,
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. N 26 г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Устав МБДОУ «Детский сад №2 «Асиктакан» п. Тура» ЭМР
- Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №2 «Асиктакан»п. Тура».

Эффективность реализации Программы в разных формах дошкольного образования достигается общими требованиями по трем составляющим.

1. Педагогические требования к реализации программы:

- доброжелательное партнерство, сотрудничество с ребенком и его семьей: диалоговый характер проектирования индивидуальных образовательных траекторий;
- вовлечение ребенка в разнообразную продуктивную деятельность;
- рациональное использование педагогического воздействия: решение образовательных задач путём «вплетения» развивающих приемов в реальные и специально моделируемые жизненные ситуации;
- эмоционально-образное подкрепление получаемой информации: событийный характер образования;
- своевременное подключение узких специалистов – логопедов, психологов, врачей к решению проблем ребенка: проектирование коррекционных и реабилитационных программ;
- предоставление занятий на выбор; организация разновозрастного общения.

2. Здоровьесберегающие требования к реализации программы:

- информированность педагогов о состоянии здоровья ребенка, владение способами распознавания болезненных состояний и оказания первой медицинской помощи;
- учет индивидуальных особенностей физического и психического развития детей при выборе педагогических подходов; гибкая режимная организация жизнедеятельности, обеспечение двигательной активности.

1.1.3.Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.

Возрастная характеристика, контингента детей младшая группы.

Физическое развитие

У нормально развивающегося человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет (средняя группа).

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет (старшая группа).

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциальному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни. К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа).

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменения (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста

предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на **итоговые и промежуточные**.

Планируемые *итоговые результаты* освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

Промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Промежуточная оценка проводится один раз в полугодие – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников каждой возрастной группы по освоению ими Программы по всем направлениям развития детей, т. е. результаты мониторинга.

Итоговая оценка проводится ежегодно в подготовительной группе при выпуске ребенка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Портрет выпускника составлен педагогическим коллективом ДОУ с учетом нормативных документов.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования фиксируются в карте оценки индивидуального развития воспитанников по возрастам.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития ребенка.

Планируемые результаты освоения детьми Программы к пятилетнему возрасту (средняя группа):

Интегративное качество	
Физический развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<ul style="list-style-type: none">• Антропометрические показатели (вес, рост) в норме.• Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.• Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.• Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).• Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.• Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.• Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».• Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.• Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Образовательная область «Физическое развитие» «Здоровье»

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется

расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

«Физическая культура»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения детьми Программы к шестилетнему возрасту (старшая группа):

Интегративное качество	
Физический развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<ul style="list-style-type: none">• Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.• Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.• Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.• Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.• Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).• Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.• Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.• Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.• Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.• Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье

Образовательная область «Физическое развитие»

«Здоровье»

- Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.
- Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

«Физическая культура»

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты

30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 м), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Умеет плавать (произвольно).

Планируемые итоговые результаты освоения детьми Программы к семилетнему возрасту (подготовительная к школе группа):

Модель выпускника ДОУ:

Интегративное качество	
Физический 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.

Образовательная область «Физическое развитие»

«Здоровье»

- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

«Физическая культура»

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

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

«Физическая культура»

Цель: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Перечень программ и технологий Технологии и пособия	<ol style="list-style-type: none"> 1.Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. М.: Мозаика-синтез, 1999. 2.Физическая культура – дошкольникам Л.Д. Глазырина. М.: Владос, 2004. 3.Физическая культура в младшей группе детского сада Л.Д. Глазырина. М.: Владос, 2005. 4.Физическая культура в средней группе детского сада Л.Д. Глазырина. М.: Владос, 2005. 5.Физическая культура в старшей группе детского сада Л.Д. Глазырина. М.: Владос, 2005. 6.Физическая культура в подготовительной группе детского сада Л.Д. Глазырина. М.: Владос, 2005. 7. С физкультурой дружить - здоровым быть М.Д. Маханева. М.: ТЦ «Сфера», 2009. 8. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении Н.С. Галицына. М.: Скрепторий, 2004. 9. Физкультурные праздники в детском саду В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. М.: Просвещение, 2003. 10.Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Л.И. Пензулаева. М.: Владос, 2002.
--	---

Цель: Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

МОДЕЛЬ образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.	Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.	Физические упражнения , которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
---	--	--

МЕТОДЫ физического развития

Наглядные: - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	Практические: Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме.
--	---	---

СРЕДСТВА физического развития

Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Социально-	- приобщение к ценностям физической культуры;
------------	---

коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности; - становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий; - развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания; - игровое общение;
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; - новые знания в области физической культуры; - использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений; - творческий подход к решению двигательных задач.
Художественно-эстетическое развитие	<p>Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений; - обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей; - развитие музыкально-ритмической деятельности; - развитие выразительности движений, двигательного творчества; - развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - владение речью как средством общения и культуры; - обогащение активного словаря; - развитие общей и мелкой моторики; - выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;

2.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручем и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, расположенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Мяч через сетку».

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

Народные игры. «Ручеёк» и др.

2.4. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врасыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

Скользжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по троє, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, сжатые в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора

присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флагок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

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

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», «Лапта», «Разрывные цепи»

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Вводная часть специально организованной образовательной деятельности (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа (разминка);

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем воспитателя по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Специально организованная образовательная деятельность.

В своей педагогической деятельности воспитатель ФИЗО использует разнообразные варианты проведения специально организованной образовательной деятельности:

- Специально организованная образовательная деятельность по традиционной схеме.
- Специально организованная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая специально организованная образовательная деятельность.
- Спортивные досуги, развлечения, праздники, Дни здоровья.
- Различные виды специально организованной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, целевые спортивные прогулки, экскурсии и пр.).

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- круговая тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

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.

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.

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 одними звеневыми тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 полууприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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; перекаты.

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, 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.

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:

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

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Физкультурно-оздоровительная работа.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни.

Рациональный режим.

При правильном режиме и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а

особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.
- Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

Соблюдение правил личной гигиены

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валиологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения).

Цель: Создание условий для формирования практических навыков здорового образа жизни у дошкольников;

Задачи:

- 1) Формировать представление о здоровье, как одной из главной ценности человеческой жизни.
- 2) Расширять знания о своем организме и способах его управления.
- 3) Создать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей.
- 4) Создавать у детей бодрое, радостное настроение.
- 5) Приобщать детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2.6. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	МЕРОПРИЯТИЯ	ГРУППА ДОУ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
---	-------------	------------	---------------	---------------

		МОНИТОРИНГ		
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра, Воспитатель ФИЗО, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели и воспитатель ФИЗО
	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Воспитатель ФИЗО, воспитатели
	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели
	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Воспитатель ФИЗО
	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатели
	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Воспитатель ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Воспитатель ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Воспитатель ФИЗО
	Развлечение, досуг «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга» (тематические)	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	Воспитатель ФИЗО
	Оздоровительный бег (в конце	Группы детей 4-7 лет	2 раза в неделю	Воспитатель ФИЗО

прогулки)			
	ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ		
Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Гагаринские старты»	Подготовительная группа	Апрель	Воспитатель ФИЗО
	ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Воспитатель ФИЗО, воспитатели
Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор ФИЗО, воспитатели
Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор ФИЗО, воспитатели
	НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ		
Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
	ЗАКАЛИВАНИЕ		
Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Помощники воспитателей, воспитатели
Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей

2.8. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

- Заведующий ДОУ, заместитель заведующего – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- Педагог-психолог способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- Медицинская сестра участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- Музыкальные руководители участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Учитель-логопед способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- Младший воспитатель способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.9. Содержание регионального компонента.

Реализация регионального компонента осуществляется в тесной взаимосвязи с организациями посёлка и при их поддержке в совместной деятельности педагога и детей и в самостоятельной деятельности воспитанников в соответствии с возрастными особенностями через адекватные формы работы. Предпочтение отдаётся культурно – досуговой деятельности.

Региональный компонент предусматривает:

- содержание данного раздела программы ДОУ на местном материале о посёлке Тура, с целью воспитания уважения к своему дому, к родной земле, малой родине.
- приобщение ребёнка к национально - культурному наследию: образцам национального местного фольклора, национально – культурным традициям, знакомство со знаменитыми людьми - спортсменами п. Тура и края, приобщение к ознакомлению и следованию традициям и обычаям предков.

Интеграция регионального компонента в образовательные области основной общеобразовательной программы

Образовательная Область	Методические приёмы
Физическое развитие	<p>Физическая культура</p> <ul style="list-style-type: none"> - Беседы о предстоящей Олимпиаде, ознакомление с символикой, просмотр фильмов о спорте и спортсменах - Беседы о спортсменах – чемпионах Смоленской области. - Беседы о видах спорта, просмотр мультфильмом спортивной тематики. - Широкое использование национальных, народных игр, «игр Гагарина». - Проведение спортивных праздников, развлечение, эстафет, соревнований, мини-Олимпиад. - Беседы о здоровье «Я и моё тело», «Уроки Айболита», «Уроки этикета», «Уроки Майдодыра», - Проектная деятельность, акции.

2.8. Взаимодействие с семьями воспитанников

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помочь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи работы с родителями:

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом
- создание особой творческой атмосферы;
- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контролю деятельности дошкольного учреждения.

Формы работы с родителями

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none">- Информационный стенд для родителей- Папки – передвижки в группах.- Страница для родителей на сайте ДОУ.	<ul style="list-style-type: none">- Выступление на родительских собраниях- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.- Анкетирование и беседы с родителями.	<ul style="list-style-type: none">- Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику.- Практикумы:<ul style="list-style-type: none">▪ обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья.▪ обучение родителей приёмам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.- Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность совместной деятельности детей и двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует требованиям ФГОС. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём (в соответствии со спецификой Программы).

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

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

В ДОУ оборудован спортивный зал и на участке спортивная площадка для проведения образовательной деятельности, оздоровительной работы с детьми, есть тренажерный зал для проведения самостоятельной двигательной деятельности.

Дети имеют возможность собираться для игр и занятий всей группой вместе, имеется оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

- созданы условия для проведения диагностики состояния здоровья детей, медицинских процедур, коррекционных и профилактических мероприятий.
- обеспечены условия для эмоционального благополучия детей.

1.Оборудование зала

№п/п	№ в каталоге, наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Стандартное оборудование			
1.	Пианино	1	
2.	Детский спортивный комплекс «Юниор»	2	
3.	Детский тренажер	10	3
4.	Баскетбольные кольца	2	2
Переносное оборудование			
5.	Приставная горка	1	1
6.	Деревянная скамья	1	
7.	Веревочные лесенки	2	
8.	Лесенка для лазанья	1	
9.	Гимнастические скамейки	3	2
10.	Батут	2	
11.	Маты большие	2	
12.	Маты маленькие двойные	4	2
13.	Мишени для дартца магнитные	5	
14.	Мячи резиновые	10	10
15.	Мячи футбольные	5	10
16.	Мячи волейбольные	10	5
17.	Мячи маленькие	5	10
18.	Мячи баскетбольные	4	10

19.	Наборы городков	2	
20.	Флажки	12	15
21.	Ленточки	5	20
22.	Кубики	10	10
23.	Дуги для подлезания	9	10
24.	Обручи железные большие	9	
25.	Обручи маленькие	20	10
26.	Обручи пластмассовые средние	20	5
27.	Палки	4	20
28.	Скакалки	10	10
29.	Коврики	15	10
30.	Мешочки для метания	16	10
31.			
32.	Ракетки для бадминтона	6	
33.	Ракетки для настольного тенниса	6	
34.	Гантели пластмассовые	26	
35.	Мешки для прыжков	5	
36.	Тоннели	2	
37.	Веревки для ходьбы и прыжков	2	
38.	Кубы большие	1	
39.	Игра « Кегли»	46	
40.	Хоккейные клюшки	10	10
42.	Ребристая доска	2	
43.	Массажные коврики	7	5
44.	Ворота футбольные	2	
45.	Пособия для спортивных эстафет	В наборе	
46.	Ленты для танцев(спортивные)	25	
47.	Массажеры	3	

48.	Беговая дорожка	1	
49	Мячи для футбола	4	
50.	Доска для ходьбы	2	
51.	Корзины для оборудования		
52.	Диск «Здоровья»	3	
	Футбольная площадка	1	

3.2.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга учитывались:

- ФГОС ДО;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).
- Основная общеобразовательная программа ГБДОУ № 27;
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принят Государственной Думой 13 января 1999года, одобрен Советом Федерации 27 января 1999года (извлечение). Статья 14. «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»: физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включения в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях бесплатных учебных занятий по физической культуре продолжительностью, как правило, восемь часов в неделю.

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, экспертных оценок, критериально-ориентированных методик не тестового типа, критериально-ориентированного тестирования, скрининг-тестов и др. Обязательным требованием к построению системы мониторинга является сочетание низко формализованных (наблюдение, беседа, экспертная оценка и др.) и высоко формализованных (тестов, проб, аппаратурных методов и др.) методов, обеспечивающее объективность и точность получаемых данных.

Периодичность мониторинга устанавливается образовательным учреждением и должна обеспечивать возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводить к переутомлению воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

Рекомендовано: планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на стартовые и итоговые.

Стартовый мониторинг – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения Программы воспитанниками всех возрастных групп.

Итоговая оценка проводится в конце учебного года по результатам освоения Программы воспитанниками всех возрастных групп.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае раннему, младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

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

Результаты оцениваются по пятибалльной системе. Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

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

Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»: Методический сборник: / под редакцией Г.В. Власовой – Кострома, 2013 – 108 с.

Показатели физической подготовленности по физическим тестам:

Обязательные:

1. Быстрота бега на 10, 30 метров (мин.).
2. Метание (мешочка с песком) на дальность (м).
4. Прыжки в длину с места (м).
5. Бег на выносливость в течение 1,5 минут.

Дополнительные:

1. На статическую выносливость («угол») на время в секундах.
2. Гибкость - наклоны вперед, стоя на скамейке в сантиметре от нулевой линии.
3. Силовая выносливость — количество седов из положения лежа на спине.

Тестирование уровня физической подготовленности детей

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно.
 - бросок мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из положения стоя. • бег по прямой с высокого старта на 30 м (для оценки быстроты);
 - бег змейкой между предметами, расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега – 10 м (для оценки ловкости);
 - сохранение статического равновесия, стоя на линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги (от 15-20 с);
 - подбрасывание и ловля мяча двумя руками (15 раз, диаметр мяча 15-20 см);
 - метание вдаль мешочков с песком весом 150-200 г удобной рукой (5-8 м);
 - наклон вперед из положения сидя (5-7 см за линию пяток).
- В качестве дополнительных тестов можно рекомендовать:
- непрерывный бег в медленном темпе в течение 3 мин;
 - подъем туловища в сед за 30 с (8-10 раз).

Алгоритм тестирования

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводят

воспитатель по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.). Руководитель ДОУ издает приказы по мониторинговой деятельности.

Уровень развития основных двигательных качеств и навыков считается важным показателем физического развития до школьников. Диагностика физической подготовленности (ФП) детей должна проводиться методически правильно, с соблюдением гигиенических рекомендаций.

Основные гигиенические требования к организации тестирования физической подготовленности детей

1. Методики тестирования должны проходить не только педагогическую, но и гигиеническую экспертизу, которая обязана подтвердить их безопасность для здоровья детей.
2. В ДОУ используются тесты, официально утвержденные органами образования и здравоохранения. Не допускается автоматический перенос в ДОУ школьных методик.
3. Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей и учитывать состояние их здоровья и развития.
4. В соответствии с новыми санитарными правилами тестирование проводят воспитатель, воспитатель по физкультуре, а контроль осуществляют старший воспитатель. Воспитатели групп оказывают помощь в организации этой работы.
5. Всю информацию о состоянии здоровья детей медсестра предоставляет воспитателю по физкультуре в начале учебного года.
6. Разрешение на проведение тестирования физической подготовленностидается медицинским персоналом ДОУ.
7. Детям с отклонениями в состоянии здоровья и развития осуществляется дифференцированный подход к тестированию физической подготовленности, предусматривающий индивидуальный подбор диагностических методик.
8. При выполнении двигательных заданий необходим постоянный контроль за самочувствием детей со стороны воспитателей и медперсонала ДОУ.
10. Тестирование физической подготовленности детей проводится, начиная с 4 лет.
11. Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. К середине сентября дети старшего дошкольного возраста адаптируются к МБДОУ, а медперсонал информирует воспитателя, воспитателя физической культуры о состоянии здоровья каждого ребенка и дает разрешение на тестирование ФП.
12. Тестирование следует начинать со старших групп: детям младшего возраста требуется более длительный срок для адаптации к ДОУ.
13. В конце учебного года тестирование ФП следует проводить с 15 апреля по 20 мая - это позволит определить динамику показателей.
14. Все дети должны быть в спортивной одежде и обуви.
15. Диагностика проводится в физкультурном зале или на улице (на физкультурной площадке, беговой дорожке) при благоприятных метеорологических условиях. В группах необходимо четко организовать переодевание детей. Особое внимание следует обращать на дошкольников с выраженной потливостью.
16. Оптимальная температура для занятий физическими упражнениями в зале +18-19 °С. Перед тестированием должна быть проведена влажная уборка. В физкультурном зале линолеумное покрытие пола (двойной, утепленный линолеум) считается наиболее гигиеничным.

17. С целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам перед тестированием детям необходимо проводить разминку: несколько общеразвивающих упражнений для основных групп мышц, не большую пробежку.
18. С целью профилактики травматизма прыжок в длину с места рекомендуется проводить в физкультурном зале на ковровом покрытии; при отсутствии спортивной обуви дети должны прыгать на мат. Беговая дорожка должна быть чистой, ровной и нескользкой.
Перед стартом следует обязательно проверить, как у детей завязаны шнурки, и необходимо освободить карманы от посторонних предметов, которые могут выпасть во время бега. При выполнении броска набивного мяча (1 кг) необходимо страховать ребенка, чтобы не допустить падения мяча ему на голову. В зоне метания не должно быть других детей. Мячи или мешочки разрешается собирать только после того, как ребенок закончил выполнять задание.
19. В первую очередь тестировать следует гиперактивных детей.
20. При негативном отношении детей к тестированию не следует заставлять их выполнять задание. Такие дети нуждаются в индивидуальном подходе: рекомендуется заинтересовать их, проводить диагностику в игровой форме или перенести ее на другой день. Есть дети, которые не хотят выполнять двигательные задания, так как боятся, что у них не получится, - им требуется несколько раз выполнить задание с помощью воспитателя. Тестировать их целесообразно в последнюю очередь, предоставив им возможность наблюдать за другими детьми.
21. Наряду с количественными показателями физической подготовленности следует обращать внимание на качество выполнения двигательных заданий по простой 5-балльной системе:
- 5 (высокий) - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.
- 4 (выше среднего) – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.
- 3 (средний) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого.
- 2 (низкий) - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.
- 1 (очень низкий) – ребенок не делает попыток выполнить тест.

3.7. Список литературы.

Программно-методическое обеспечение

Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.

Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.

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 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.

Галицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.

Яковleva L. V., Юдина P. A. 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 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.