

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка» - Детский сад №105 «Умка»
Управления образования городского округа «город Якутск»

«ПРИНЯТО» на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От «11.09.2022г.»

Утверждаю
Заведующий МДОБУ ЦРР-
Детский сад №105 «Умка»
Костив Л.И.
Приказ №04-09/01 от 06.09.2022г.



Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»

Козырева Ирина Иннокентьевна
Инструктор физической культуры

г.Якутск

Содержание

№ по порядку	Наименование раздела
1.	Целевой раздел
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели реализации программы
1.3	Принципы и подходы к формированию программы
1.4	Характеристика особенностей детей дошкольного возраста
1.5	Планируемые результаты освоения Программы
2.	Содержательный раздел
2.1	Обязательная часть (60%) Образовательная область «Физическое развитие»
2.2	Содержание работы по формированию начальных представлений о ЗОЖ и физической культуре по возрастам
2.3	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
2.4	Интеграция образовательных областей
2.5	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы
2.1.1	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений (40%)
2.1.2	Региональный компонент
2.1.3	Воспитательно - образовательная работа по физическому развитию с ОВЗ
2.1.4	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников
2.1.5	Система физкультурно – оздоровительных мероприятий в ДОУ
2.1.6	Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе
2.1.7	Двигательная активность детей в ходе режимных моментов и в процессе различных видов детской деятельности
3.	Организационный раздел
3.1	Материально – техническое обеспечение программы
3.2	Организация развивающей среды
3.3	Особенности организации предметно – развивающей среды
3.4	Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале

1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели реализации программы:

- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства;
- всестороннее развитие психических и физических качеств детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, их эмоциональное благополучие.
- Обеспечить преемственность целей, задач и содержание образования, реализуемых в рамках образовательной программы.
- Объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно- нравственных, социально- культурных ценностей.
- Формировать общую культуру личности детей, развивать их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность ребенка.
- Формировать предпосылки к учебной деятельности.
- Обеспечить возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
- Формировать социально- культурную среду, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.
- Обеспечить психолого - педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- Соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка в зоне его ближайшего развития - это основной подход организации воспитательно - образовательного процесса;
- Предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- Предусматривать решение программных образовательных задач в совместном сотрудничестве взрослого и детей и самостоятельной деятельности не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- Строиться с учетом интеграции образовательных областей в соответствии возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Поддержка инициативы воспитанников в различных видах деятельности;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Приобщение детей к социальным нормам, традициям семьи, общества и государства, знакомство с бытом и культурой своего народа, раннее приобщение ребенка к различным этапам эроса.

1.4. Характеристики особенностей детей дошкольного возраста

Возрастные особенности детей 3 - го года жизни

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями. Появление собственноизобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий. К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Основной формой мышления становится наглядно-действенная: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Ребёнок 2-3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Маленький ребёнок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то только от того человека, которому он доверяет.

У детей 2-3 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребёнок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит и т.д. Общение у детей носит ситуативно-личностный характер. Это означает, что каждому ребёнку необходимо индивидуальное внимание педагога, индивидуальный контакт с ним. Поэтому занятия кратковременны, построены так, чтобы воспитатель мог говорить понемногу, но с каждым ребёнком в отдельности.

Обучение в этом возрасте происходит и на собственном практическом опыте, и на основе подражания приятному взрослому. Сверстник ещё не представляет для малыша особого интереса и рассматривается им как ещё один предмет. Дети играют «рядом, но не вместе». Друг для друга они нередко становятся источниками отрицательных эмоций. Им присуще наглядно действенное мышление; их интеллектуальное развитие зависит от того, насколько богата окружающая среда, т.е. позволяет ли она разнообразно и содержательно исследовать окружающий мир, манипулируя различными предметами. Речь находится на стадии формирования. Обучение эффективно только на фоне психоэмоционального комфортного состояния. Внимание, мышление, память - произвольны.

Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возрасткризис 3 лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ, Я. Кризис сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Возрастные особенности детей 4 - го года жизни

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками.

Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество. Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности – игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания, несформированности произвольности поведения ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. У малышей этого возраста ярко выражена потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребенка гарантом психологического комфорта и защищенности. В общении с ним малыш получает интересующую его информацию, удовлетворяет свои познавательные потребности. На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес к общению со сверстниками. В играх возникают первые «творческие» объединения детей. В игре ребенок берет на себя определенные роли и подчиняет им свое поведение.

В этом проявляется интерес маленького человека к миру взрослых, которые выступают для него в качестве образца поведения, обнаруживается стремление к освоению этого мира. Совместные игры детей начинают преобладать над индивидуальными играми и играми рядом. Открываются новые возможности для воспитания у детей доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию. В игре, продуктивных видах деятельности (рисовании, конструировании) происходит знакомство ребенка со свойствами предметов, развиваются его восприятие, мышление, воображение.

Трехлетний ребенок способен уже не только учитывать свойства предметов, но и усваивать некоторые общепринятые представления о разновидностях этих свойств – сенсорные эталоны формы, величины, цвета и др. Они становятся образцами, мерками, с которыми сопоставляются особенности воспринимаемых предметов. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное, т.е. от манипулирования объектами ребёнок способен перейти к манипулированию представлениями и образами. Ребенок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель). Он познаёт то, что видит перед собой в сию минуту. В основе таких представлений лежит не выделение общих и существенных признаков предметов, а объединение входящих в общую ситуацию или имеющих общее назначение. Резко возрастает любознательность детей. В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, появляются элементарные виды суждений об окружающем, которые выражаются в развернутых высказываниях.

Достижения в психическом развитии ребенка создают благоприятные условия для существенных сдвигов в характере обучения. Появляется возможность перейти от форм обучения, основанных на подражании действиям взрослого, к формам, где взрослый в игровой форме организует самостоятельные действия детей, направленные на выполнение определенного задания.

В данном возрасте сохраняется непроизвольный характер основных психических процессов - внимания, памяти, мышления, а также потребность в эмоциональном комфорте. Однако типом общения становится ситуативно- деловое. Это означает, что взрослый привлекает ребёнка в первую очередь как партнёр по интересной совместной деятельности. Сверстник пока еще не пригоден для исполнения этой роли, поскольку ещё не вполне владеет, с ним речью трудно согласовать намерения и построить план совместной деятельности.

Возрастные особенности детей 5 - го года жизни

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения. Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей

формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Наряду с игрой, у детей пятого года жизни интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, особенно изобразительная и конструктивная. Намного разнообразнее становятся сюжеты их рисунков и построек, хотя замыслы остаются еще недостаточно отчетливыми и устойчивыми.

Восприятие становится более расчлененным. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними.

Важным психическим новообразованием детей среднего дошкольного возраста является умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщенных свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами и событиями. Понимание некоторых зависимостей между явлениями и предметами порождает у детей повышенный интерес к устройству вещей, причинам наблюдаемых явлений, зависимости между событиями, что влечет за собой интенсивное увеличение вопросов к взрослому: как? зачем? почему? На многие вопросы дети пытаются ответить сами, прибегая к своему опыту, направленным на выяснение неизвестного. Если взрослый невнимателен к познавательным запросам дошкольников, то во многих случаях дети проявляют черты замкнутости, негативизма, упрямства, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

На пятом году жизни дети активно овладевают связной речью, могут пересказывать небольшие литературные произведения, рассказывать об игрушке, картинке, о некоторых событиях из личной жизни.

Важнейшими новообразованиями данного возраста являются: завершение в основном процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности. Взрослый теперь представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации. Общение носит внеситуативно - деловой характер.

Дети начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнёрам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость.

Мышление по-прежнему носит наглядно - образный характер. Средний возраст совершенно особый по отношению, как к предыдущему, так и к последующему. Эксперимент показал, что самым эффективным способом сделать информацию привлекательнее для ребёнка 4-5 лет является «одушевление». В этом возрасте, как ни в каком другом, дети с удовольствием слушают волшебные сказки.

Возрастные особенности детей 6 - го года жизни

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они

впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатель помогает дошкольникам понять это новое положение. Он поддерживает в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании их возможностей со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает их волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений. Важно предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится воспитателем широко, создает основу для активного овладения детьми всеми видами деятельности.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Задача воспитателя – пробудить к нему интерес. Этому способствует создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде, а также словесное творчество. Все это – обязательные элементы образа жизни старших дошкольников в детском саду. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и форм его воплощения. Воспитатель поддерживает инициативы детей, создает в группе атмосферу коллективной творческой деятельности по интересам.

Серьезное внимание уделяет воспитатель развитию познавательной активности и интересов старших дошкольников. Этому должна способствовать вся атмосфера жизни детей. Обязательным элементом образа жизни старших дошкольников является участие в разрешении проблемных ситуаций, в проведении элементарных опытов (с водой, снегом, воздухом, магнитами, увеличительными стеклами и пр.), в развивающих играх, головоломках, в изготовлении игрушек-самоделок, простейших механизмов и моделей. Воспитатель своим примером побуждает детей к самостоятельному поиску ответов на возникающие вопросы: он обращает внимание на новые, необычные черты объекта, строит догадки, обращается к детям за помощью, нацеливает на экспериментирование, рассуждение, предположение.

Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Перспектива школьного обучения создает особый настрой в группе. Интерес к школе развивается естественным путем: в общении с воспитателем, через встречи с учителем, совместные дела со школьниками, посещение школы, сюжетно-ролевые игры на школьную тему. Главное – связать развивающийся интерес детей к новой социальной позиции («Хочу стать школьником») с ощущением роста их достижений, с потребностью познания и освоения нового. Воспитатель стремится развить внимание и память детей, формирует элементарный самоконтроль, способность к саморегуляции своих действий.

Этому помогают разнообразные игры, требующие от детей сравнения объектов по нескольким признакам, поиска ошибок, запоминания, применения общего правила, выполнения действий с условиями. Такие игры ежедневно проводятся с ребенком или с подгруппой старших дошкольников. Условием полноценного развития старших дошкольников является содержательное общение со сверстниками и взрослыми.

Важным показателем самосознания детей 5–6 лет является оценочное отношение к себе и другим. Положительное представление о своем возможном будущем облике впервые позволяет ребенку критически отнестись к некоторым своим недостаткам и с помощью взрослого попытаться преодолеть их. Поведение дошкольника, так или иначе, соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен или хотел бы быть. Положительное восприятие ребенком «собственного Я» непосредственным образом влияет на успешность деятельности, способность приобретать друзей, умение видеть их положительные качества в ситуациях взаимодействия. Выступая активно действующим лицом в процессе взаимодействия с внешним миром, дошкольник познает его, а вместе с тем познает и себя. Через самопознание ребенок приходит к определенному знанию о самом себе и окружающем его мире. Опыт самопознания создает предпосылки для становления у дошкольников способности к преодолению негативных отношений со сверстниками, конфликтных ситуаций. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей.

Возрастные особенности детей 7 - го года жизни

В 6 лет системы организма созрели настолько, что могут выдержать уже даже высокие нагрузки, необходимые для школы, как нервные, так и физические.

Интеллектуальная готовность к школе - это уровень развития различных умственных способностей ребёнка, его возможности для обучения и приобретения необходимых навыков и знаний.

К 6 годам малыш должен иметь хотя бы элементарные познания об окружающей действительности, живой и неживой природе, пространстве, времени, Вселенной. Его мышление должно уже приблизиться к анализу и постигать загадки синтеза. Ребёнок должен научиться обобщать, классифицировать предметы и явления и выделять в них главное, второстепенное, улавливая многие закономерности и связи. Малыш уже способен воспринять количества и множества, он вычленяет образы, пытается проделывать в уме простейшие мыслительные операции. И хочет всё познать. Жажда к знаниям, один из важных компонентов учебной деятельности ребёнка. Ребенок должен уметь без какого-либо принуждения охотно выполнять задания, сосредоточенно выслушивая объяснения и разъяснения их, следуя за указаниями взрослых и подражая заданному образцу. Он должен уже интересоваться не только путями её выполнения и способами действия. Он должен сам оценивать свою работу и контролировать себя.

Проявляется произвольное запоминание, хорошая память - и кратковременная, и долговременная, и зрительная, и слуховая. Ребёнок должен обладать и образным мышлением, а также развитой речью с большим запасом слов. Ребёнок должен владеть собой и подчинять свои желания необходимости. У малыша в 6 лет должна быть сила воли. Обычная интеллектуальная готовность переплетается с другими признаками «зрелости», больше всего, с личной готовностью, включающей в себя как социальный, так, и эмоциональный компонент. Чтобы успешно заниматься в школе ребёнок должен

усвоить позицию ученика, т.е. произвольность поведения, для осуществления которого необходима произвольность памяти, внимания, восприятия.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

К целевым ориентиром в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальный траекторий развития детей)а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей инвалидов(дети с ограниченными возможностями здоровья) относятся социально нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

На этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно - исследовательской деятельности конструировании и др.; способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинство; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачами и радоваться успехами других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и др. ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

2. Содержательный раздел

Образовательные программы, реализующие в Учреждении:

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015– **обязательная часть (60%)**;

2. «Тосхол» МО РС(Я) под. ред. Л.П. Лепчиковой М.Н. Харитоновой.

3. Программно – нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений/М-во образования Респ. Саха (Якутия), Упр. физ. воспитания и спорта; Сост.: В.П. Васильева, О.А. Уржумцева, А.В. Анахина, А.Н. Матвеева, Л.И. Павлова. Под.ред. С.И. Захарова. – Якутск: 2002. – 84с.

4. Люби и знай родной край: программа ознакомления детей ст. дошк. возраста с родным краем и метод. рекомендации к программе /ГОУ ВПО Моск. Гос; ун-т им. М.А. Шолохова, ГОУ СПО Якут.пед. колледж №2, МДОУ Центр развития ребенка №105 «Умка»; /авт.-сост. Т.В. Платонова, Е.Е. Хохолова/. – Якутск, 2009. – **часть, формируемая участниками образовательных отношений (40%)**.

2.1. Обязательная часть (60%)

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоническое 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, технологий и пособий

Общеразвивающие программы по физическому воспитанию:

1. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб.пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.
2. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений/ И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 336с.
3. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся по спец. №2010 «Воспитание в дошкольных учреждениях» и №2002 «Дошкольное воспитание». – 3 –е изд., перераб. и доп/ Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.
4. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: М54 Пособие для учителя/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 80с.
5. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие/науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб:

ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2013. – 160с.

6. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах/ Л.В. Игнатова, О.И. Волик, В.Д. Кулаков, Г.А. Холюкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 144с.
7. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях/ Т.О. Крусева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 253с.
8. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192с.
9. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника/ Сост. К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина. – М.: Школьная Пресса, 2007. – 96с.

Методические технологии в области физической культуры:

1. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений/ В.Н. Щебеко. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2003. – 100с.
2. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно – игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры/ О.С. Макарова. – М.: Школьная пресса, 2002. – 64с.
3. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий/ Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М.: 5 за знания, 2007. – 112с.
4. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг/ Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с.
5. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты/ Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208с.
6. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошкол. возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений/ В.Н. Щебеко. – Мн.: Университетское, 2001. – 88с.
7. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3 – 4 лет/ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160с.
8. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 – 6 лет/ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208с.
9. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста/ С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепанов: Учебно – методическое пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 2001. – 156с.
10. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие/ / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 192с.
11. Настольный теннис. – 3 –е изд., испр. и доп./ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192с.
12. Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха (Якутия)/А.В. Анохина, К. Алаас, Ю.П. Баишев; М-во образования Рос. Федерации, Якут.гос. ун – т. Им. М.К. Аммосова. – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2002. – 72с.
13. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении/ Н.С. Голицина. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 72с.
14. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. Сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богинина. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.
15. Оздоровительные занятия с детьми 6 -7 лет/М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера,

2008. – 224с.
16. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3 -6 лет/ Т.Э. Токаева. – Волгоград: Учитель, 2014. – 126с.
 17. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада/ Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96с.
 18. Спортивные игры и упражнения в детском саду /Под ред. Э.Й. Адашкявичене – М.: Просвещение, 1992. – 159с.
 19. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет/ авт. – сост. Е.И. Подольская. – 3 – е изд. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 183с.
 20. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок)/ Авт. – сост. Н.А. Фомина и др. – Волгоград: Учитель, 2004. – 96с.
 21. Упражнения с набивным мячом/ А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 160с.
 22. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада/ Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144с.
 23. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошко. учреждений/Л.Д. Глазырина – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 304с.
 24. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий/Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 112с.
 25. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий/Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 112с.
 26. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 128с.
 27. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 112с.
 28. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошко. учреждений/Л.Д. Глазырина – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 264с.
 29. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3ч/ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320с.
 30. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3ч/ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.2: Конспекты занятий для второй младшей и средней групп. – 207с.
 31. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3ч/ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.3: Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения. – 253с.
 32. Физкультурные занятия в детском саду/О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492с.
 33. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет/ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128с.
 34. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет/ Е.Н. Вареник. – М.:

ТЦ Сфера, 2006. – 128с.

35. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. 2 – е изд. – СПб: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009. – 160с.
36. Футбол в детском саду. Конспекты занятий/ Е.Ф. Желобкович. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88с.
37. Формирование двигательной сферы детей 3 -7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий/ авт.- сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159с.
38. Физкульт – ура! Ура! Ура! Учебное пособие/ Ю.Г. Каджаспиров.- М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202с.
39. Школа мяча: Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008. – 96с.

Методические пособия по организации двигательной активности детей:

1. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы/ В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2011. – 176с.
2. Активные игры для детей/В.М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320с.
3. Игры и развлечения детей на воздухе/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2 – е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – 224с.
4. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста/С.В. Силантьева. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 208с.
5. Игры – эстафеты для детей 5 – 7 лет: Практическое пособие/Е.К. Воронова. – М.: Артики, 2009. – 88с.
6. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников/ авт. – сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 141с.
7. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод.пособие/ Г.А. Хацкалева. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 128с.
8. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 – 7 лет/ сост. Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 151с.
9. Праздник Защитника Отечества: Сценарии с нотным приложением /Сост. О.А. Орлова. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128с.
10. Развивающие игры для малышей/ А.С. Галанова. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2006. – 304с.
11. Спортивные праздники в детском саду/ Т.Е. Харченко. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128с.
12. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет/М.А. Давыдова. – М.: ВАКО, 2007.- 304с.
13. Физкультура – это радость!: спортивные игры с нестандартным оборудованием/ Л.Н. Сивачева. – СПб.: Издательство «Детство – Пресс», 2001. – 48с.
14. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений/ Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб.: « ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2006. – 128с.

15. Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников/ Пособие для родителей и воспитателей. /Г.И. Погодаев. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 96с.

Методические пособия по лечебной физкультуре:

1. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях/ Н.М. Попова, Е.В. Харламов. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: издательский центр «МарТ», 2004. – 160с.
2. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры/ Т.А. Тарасова, Л.С. Власова. – М.: Школьная Пресса, 200. – 80с.
3. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет)/ А.С. Галанов. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96с.
4. Игры, которые лечат (для детей от 3 года до 5 лет)/ А.С. Галанов. – Педагогическое общество России, 2005. – 96с.
5. Игры, которые лечат (для детей от 5года до 7 лет)/ А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96с.
6. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя/ М.А. Якубович, О.В. Преснова. – М.: Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287с.
7. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений/ Под общ.ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. – М.: АРТИКИ, 2002. – 192с.
8. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – М.: АРТИКИ, 2006. – 104с.
9. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно – двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112с.
10. Лечебная физкультура при нарушениях осанки у детей/И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова.- М.: Изд-во Эскимо, 2005. – 160с.
11. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки/ И.С. Красикова. – СПб.: КОРОНА принт, 2001. – 176с.
12. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение/ В.С. Лосева. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64с.
13. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авт. – сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2000. – 146с.
14. Энциклопедия физической подготовки к школе/ М. Федотов, Л. Данилова, Е. Тропп. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА – ПРЕСС ГРАНД», 2002. –

Методические пособия по утренней гимнастике:

1. Общеразвивающие упражнения для школьников/ Л.А. Смирнова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 160с.
2. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)/ Л.И. Пензулаева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 128с.

3. Комплекс детской общеразвивающей гимнастики/ Л.М. Алексеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208.
4. Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет/ Г.А. Прохорова. – М.: Айриспресс, 2004. – 80с.

Подписные издания:

1. Журнал «Инструктор по физической культуре», №5-8, 2011г.
2. Журнал «Инструктор по физической культуре», №1 – 8, 2012г.
3. Журнал «Инструктор по физической культуре», №1, 3 – 8, 2013г.
4. Журнал «Инструктор по физической культуре», №1 – 8, 2014г.
5. Журнал «Инструктор по физической культуре», №1– 8, 2015г.
6. Журнал «Инструктор по физической культуре», №1 – 8, 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре по возрастам

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное

положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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

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

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

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

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

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (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 совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (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 у детей 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.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (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).

2.3. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), 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, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); 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. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие

высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в

ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и 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 флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

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

2.4. Интеграция образовательных областей

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Образовательная область «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.

Образовательная область «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.

Образовательная область «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.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.5. Описание форм, способов, методов реализации программы

Формы организации двигательной деятельности

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

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на 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.

Способы

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.1.1. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений (40%)

Приоритетные направления деятельности ДООУ:

Физическое развитие

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья физическое и психическое развитие.

Задачи:

- воспитывать у детей психофизические качества;
- развивать координацию движений;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- формировать способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Художественно-эстетическое развитие

Цель: Развитие эмоциональной сферы ребенка, воспитание эмоционального восприятия или окружающей действительности.

Задачи:

- формировать художественные способности (музыкальная, изобразительная деятельность);
- развивать детское творчество;
- воспитывать у детей интерес к изобразительной деятельности.

Познавательное-речевое развитие

Цель: Развитие коммуникативной функцию речи, выражение в речи своих чувств, эмоций, отношения к окружающему миру.

Задачи:

- развивать у детей словесно-логическое мышление;
- развивать воображение и сенсомоторику;

-воспитывать: любознательность, любовь и интерес к родному краю, Родине, уважение к людям труда.

Социально-коммуникативное развитие

Цель: Развитие социальных эмоций и мотивов, способствующих налаживанию межличностных отношений со взрослыми и другом с другом.

Задачи:

- воспитывать у детей социальные ценности;
- формировать личное отношение ребенка к соблюдению моральных норм.

2.1.2.Региональный компонент

В формирующую часть программы входит региональный компонент. Содержание состоит из основных разделов: знания, двигательные умения и навыки, способы деятельности, уровень физической подготовленности. Выбор материала осуществляется исходя из местных особенностей, материально – технической базы дошкольного образовательного учреждения, индивидуальных особенностей детей. При разработке содержания предпочтение отдается национальным видам физических упражнений и играм.

Национальные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа Саха. Редкие праздники, и отдых не обходились без массовых игр, состязаний в силе и ловкости. В якутских национальных играх отразились особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитании, культе природы. Происхождение игр тесно связано с укладом жизни народа Саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также охотой, рыболовством. Следует отметить огромное воспитательное значение игр и состязаний, которые закаляли здоровье, развивали физическую силу и мышление, приобщали подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям народа.

Все национальные средства физической культуры, учитывая анатомо-морфологические особенности детей дошкольного возраста, квалифицированы по 5 разделам:

1) **Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

Дают возможность детям, знакомится не только с бытом народа, но также и с национальными узорами, движениями и повадками животных, птиц.

2) **Национальные виды спорта и игры.**

Воздействуют на развитие координационных способностей: координацию в пространстве, координацию во времени, дифференциацию силовых напряжений, интеллектуально – тактическое обеспечение двигательной деятельности.

3) **Подвижные игры.**

В национальных играх сочетаются три фактора:

- дети включаются, а практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельности действовать;
- получают моральное и эстетическое удовольствие от этой деятельности;
- углубляют познания окружающей их среды.

4) **Дыхательные упражнения.**

В ходе работы с детьми учим их слышать свой организм, свою душу, одухотворяя каждое движение, находя ассоциации в природе.

5) **Закаливающие упражнения.**

Закаливающие процедуры, являются частью оздоровительных мероприятий, способствуют укреплению здоровья и снижения заболеваемости детей.

Решение задач по реализации и освоению содержания регионального компонента осуществляется как в форме непосредственной образовательной деятельности, так и в форме совместной деятельности при организации режимных моментов через интеграцию с задачами различных образовательных областей.

Примерный перечень программ, технологий и пособий.

1. Госхол: национальной основы традиционного базовый программата /СахаРесп. Уерэбин м-вота: (программаныонгордулар: М.Н.Харитоновуо.д.а.) – 3-с тахс. – Дьокуускай: Медиа-холдинг «якутия», 2009.-72 с.
«Госхол», как базовая программа дошкольного образования, предусматривает уровень развития ребенка. Предназначена для воспитателей национальных дошкольных учреждений РС (Я).
2. Программно – нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений/М-во образованияРесп. Саха (Якутия), Упр. физ. воспитания и спорта; Сост.: В.П. Васильева, О.А. Уржумцева, А.В. Анахина, А.Н. Матвеева, Л.И. Павлова. Под.ред. С.И. Захарова. – Якутск: 2002. – 84с.
3. А.А.Егорова, М.П.Захарова «Кэскил» сборник для детей дошкольного возраста. Я.:Бичик, 20 А.С. Федоров. Народные игры и забавы - под редакцией Якутск 2011г
4. Н.В.Чехордуна, А.С Ефимова, Т.В.Старостина «Физические упражнения с использованием сюжетов олонхо» на якутском языке. Якутск, 2009
5. Р.Д.Черноградская «Бои трех миров в стране олонхо» - Настольная игра. Якутск, 2012
6. Люби и знай родной край: программа ознакомления детей ст. дошк. возраста с родным краем и метод.рекомендации к программе /ГОУ ВПО Моск. Гос; ун-т им. М.А. Шолохова, ГОУ СПО Якут.пед. колледж №2, МДОУ Центр развития ребенка №105 «Умка»; /авт.-сост. Т.В. Платонова, Е.Е..Хохолова/. – Якутск, 2009.

2.1.3. Воспитательно-образовательная работа по физическому развитию с ОБЗ

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

Физическая культура:

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствования организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными задачами, решаются специальные коррекционные задачи:

- Формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- Изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- Развитие речи посредством движения;
- Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально – волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проведение подвижных игр направлены на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.1.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников
Консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

1. Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре.
4. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
5. Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни

Методы и формы работы с родителями.

<i>Методы и формы</i>	<i>Содержание</i>
Наглядно-информационные	Знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей (коллаж, фотографии, выставка детских работ, папки-передвижки, видеофрагменты организации различных видов деятельности, режимных моментов) .
Информационно-аналитические	Общение с родителями, сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-

	педагогической информации.
Досуговые	Обеспечивают установление теплых неформальных отношений между педагогами и родителями (совместные праздники, круглые столы с чаепитием)
Информационно-ознакомительные	Нацелены преодолению поверхностных представлений о работе детского сада путем ознакомления родителей с учреждением, особенностями его работы и педагогами (дни открытых дверей)
Педагогические беседы	Обмен мнениями по тому или иному вопросу. Беседа может быть как самостоятельной формой, так и применяется в сочетании с другими (собрание, посещение семьи)
Практикумы	Для выработки у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций
Тематические консультации	Помогают ответить на все вопросы, интересующие родителей побуждает родителей серьезно присматриваться к детям.
Конференции	Открыто обсуждать проблему воспитания детей на разные темы, распространении с опытом воспитания, задумываться над тем, какими путями, их лучше воспитывать
Познавательные	Викторины на разные темы «Физкультура», направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к детскому саду, предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, для формирования у родителей практических навыков
Наглядная пропаганда	Для оказания практической помощи семье: Уголок для родителей Разнообразные выставки Информационные листики Папки- передвижки

2.1.5. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ

<i>Содержание</i>	<i>Группа</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственные</i>	<i>Время</i>
Оптимизация режима				
Организация жизни детей в адаптационные период, создание комфортного режима.		Ежедневно	Воспитатели, педагог - психолог, медсестра	В течение года
Определенное оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом		Педагог - психолог, медсестра		В течение года

возрастных и индивидуальных особенностей.				
Организация двигательного режима				
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	12	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
Гимнастика после дневного сна	12	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	12	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкальные непосредственно образовательные деятельности	12	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатель	В течение года
Спортивный досуг	12	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	12	3-4 раза в день	Воспитатель, учитель - логопед	В течение года
Утренняя гимнастика	12	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели, медработники	С июня по август на улице, с сентября по май в помещении
Охрана психического здоровья				
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы		Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Профилактика заболеваемости				
Противовирусные мероприятия	По согласию родителей	Ежедневно, через два часа после завтрака 1 раз в месяц	Медработник	Ноябрь-декабрь
Аэроионизация помещений с использованием ламп Чижевского		Ежедневно	Воспитатель, медработник	Октябрь-май
Закаливание, с учетом состояния здоровья детей				
Воздушные ванны (облегченная одежда соответствующая сезону года)		Ежедневно	Воспитатель	В течение года
Прогулка на воздухе		Ежедневно	Воспитатель	В течение года
Закаливания		Ежедневно, после сна	Медсестра	В течение года
Игры с водой		Во время прогулки, занятий	Воспитатель	Июнь-август
Лечебно-оздоровительная работа				

Лечебное полоскание горла противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)		После сна	Медработник, помощник воспитателя	Октябрь-апрель
Витаминотерапия				
«Ревит», аскорбиновая кислота		1 раз в течении 10 дней	Медработник	Декабрь - февраль
Настойка шиповника		1 раз в день в 10.00 3 раза в неделю	Медработник	Октябрь – январь март
Витаминизация третьего блюда	12	Ежедневно	Медсестра	В течение года
<i>блюда</i>				
Природные адаптогены				
Элеутерококк	12	Ежедневно после завтрака	Медсестра	В течение года
Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки				
Корригирующая гимнастика	Старшая, подготовительная группа	2 раза в неделю по 30 мин, после сна	Медсестра, инструктор по физической культуре	В течение года

2.1.6. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе

Сохранение и укрепления здоровья детей – основная цель каждого ДОУ. В целях формирования двигательной активности детей в повседневной жизни внедрились:

Оздоровительно – игровой «час» для малышей организуется воспитателем на прогулке в физкультурном зале в зимний период. Его длительность составляет для детей 1,5 до 2 лет – 8 мин., с 2 до 3 лет – 8-10 мин. Организация оздоровительно – игрового часа предусматривает творческий подход: воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, игровые персонажи. Оздоровительно-игровой «час» учитывает: продолжительность и интенсивность двигательной активности обогащению содержания и увеличения количества основных движений. Индивидуальные особенности в объеме и виде основных движений.

«Час» двигательного творчества – где дети имеют возможность самим выбрать вид двигательной деятельности (спортивный инвентарь, партнеры и т.д.). «Час» двигательного творчества проводится во второй половине дня в физкультурном зале. Под непосредственным контролем и активном участии воспитателя.

«Час» двигательного творчества или самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу.

Динамический «час» - проводится воспитателем на дневной прогулке, а в холодные дни в физкультурном зале каждый день:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения и спортивные игры;
- игровые упражнения и игры-эстафеты;

- игровые упражнения и хороводные игры.

Продолжительность динамического «часа» может 15 – 30 минут.

2.1.7. Двигательная активность детей в ходе режимных моментов и в процессе различных видов детской деятельности

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Непосредственно образовательная деятельность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Утренняя гимнастика	6-8 мин.	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Упражнения после дневного сна	6-8 мин.	6-8 мин.	8-10 мин	10-12 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раза в день 6-10 мин	Не менее 2-4 раза в день 8-10 мин	Не менее 2-4 раза в день 10-12 мин	Не менее 2-4 раза в день 12-15 мин
Спортивные игры	6-8 мин.	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	6-8 мин.	5-10 мин	8-10 мин	10-12 мин
Спортивные развлечения	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30 минут	1 раз в месяц 30 минут	1 раз в месяц 40 минут
Спортивные праздники		2 раза в год 40 минут	2 раза в год 60 минут	2 раза в год 90 минут
День здоровья	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал	Не реже 1 раза в квартал	Не реже 1 раза в квартал	Не реже 1 раза в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

2. Организационный раздел

Обязательный часть:

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Физкультурное оборудование и инвентарь

В ДОУ имеются спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным

особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета участия всех детей в процессе занятий. Качество оборудования проверяется педагогом перед занятием.

3.2. Организация развивающей среды

Спортивно-оздоровительные комплексы

Обеспечение физического развития: физкультурный зал, спортивно-игровая площадка.

3.3. Особенности организации предметно- развивающей среды

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства, стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка представляет условия для развития крупной моторики.

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

3.4. Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале

Перечень игрового оборудования для физкультурного зала	Количество
Мешочки для метания с песком 100–120 г	30шт
Флажки разноцветные	70шт
Мячи резиновые различного диаметра	60 шт
Мячи -массажеры	20шт
Мячи большие для гимнастики (диаметр 90 см)	6шт
Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр 55 см)	6шт
Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	1шт
Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей)	17шт
Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	1шт
Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2шт
Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	6шт
Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	1шт
Беговая дорожка детская(70 х 60 х 80 см)	20шт
Велотренажер детский (55 х 35 х 70 см)	10шт
Бадминтон (ракетка, воланчики)	6шт
Баскетбольные мячи	4шт
Волейбольные мячи	2шт
Футбольные мячи	20шт
Канат	2шт
	4шт

Кегли	1шт
Стойка для прыжков в высоту	22шт
Маты	7шт
Теннисный стол	1шт
Обручи большие, средние	12шт
Набивные мячи	7шт
Шведская стенка	25шт
Степы	3шт
Массажеры	2шт
Скакалки	3шт
Кольцеброс	18шт
Волейбольная сетка	6шт
Мешки для прыжков	5шт
Конусы	1шт
Дуги для подлезания	1шт
Скамейки	3шт
Доска ребристая	25шт
Доска прямая длинная	3шт
Дорожка здоровья	3шт
Коврики для упражнений	30шт
Насосы для мячей	8шт
Большие пирамиды	25шт
Кегли	1шт
Ведро	1шт
Палки гимнастические	1шт
Бубен	6шт
Магнитофон	3шт
Мостик	2шт
Ключки с шайбой	3шт
Ворота хоккейные	2шт
Гантели	3шт
Туннели	1шт
Сухой бассейн	12шт
Баскетбольные щиты	2шт
Бревно	30шт
Корзины	2шт
Секундомер	20шт
Кубики	6шт
Кольцеброс	3шт
Лыжи	25шт
Санки	12шт
«Кузнечик» снаряд для прыжков	2шт
Погремушки	
Пластмассовые рыбки для игр	
Гиря с утяжелителем	
Мяч 1кг	5шт
Нестандартное оборудование	
Косички	20шт
Змея	2шт
Ленточки для подвижных игр	25шт
Рюкзаки «звери» для осанки	10шт
Длинная косичка – веревка	1шт
«Землянички», оборудование для ору	30шт

Флажки на длинной веревки, 10м	1шт
Мешки с песком, диаметром 25см	15шт
Мешки с песком, диаметром 15см	12шт
Шишки лесные	60шт
Цветы с крышечками, для профилактики плоскостопия	8шт
Флаг олимпийский	1шт
«Подушки» мягкие, для прыжков	1шт
Дорожка из камней	
Дорожка «Здоровья»	2шт
Корзины для забрасывания мяча	3шт
Модули мягкие:	
Туннель	3шт
Кубики	27шт
Модули для подлезания	6шт
Прямоугольные модули	8шт
Модули для перешагивания (красные)	2шт
«Нарты»	5шт