

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная
школа № 465 Колпинского района Санкт-Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

дошкольного отделения

на 2017-2018 учебный год

Автор-разработчик: Н.А. Толкачева

Санкт-Петербург

2017

Содержание

I Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	3-4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	4-5
1.4	Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей	5-6
1.5	Прогнозируемые результаты реализации программы. Целевые ориентиры	6-10
II Содержательный раздел		
2.1	Педагогические ориентиры по образовательным областям	10-13
2.1.1	Интеграция образовательной области с другими образовательными областями	
2.1.2	Особенности организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	13-16
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	16-18
2.2.1	Содержание работы по физическому воспитанию в разных возрастных группах	18-30
2.3.	План работы с родителями	30-33
III. Организационный раздел		
3.1	Информационно-методическое обеспечение программы	33-35
3.2	Организация предметно-развивающей среды	35-54
IV. Приложения		

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на период 2017-2018 учебного года (с 01.09.2017 по 30.05.2018 года). При разработке программы учитывался контингент детей группы-дети от 3 до 7 лет.

Группы: 2 младшая

средняя

старшая - подготовительная

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБОУ школа №465 Колпинского района Санкт-Петербурга, в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2013 № 273-ФЗ
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (уст. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155).
- Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (уст. Постановлением главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26).
- Устав ГБОУ
- Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы:

Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Реализация данных целей связана с решением **следующих задач:**

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании, представлений о себе, своём теле и здоровье.
- содействовать развитию субъективного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3-7 лет

Задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия, формирование ценностей здорового образа жизни.
2. Создание благоприятных условий развития воспитанников в адекватных его возрасту детских видах деятельности с учётом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание общей культуры, приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям и принятым в обществе правилам и нормам поведения.
5. Обеспечение педагогической поддержки семье и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
6. Развивать активные формы вовлечения родителей в образовательный процесс ГБДОУ и взаимодействие с другими социальными институтами города.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цели и задачи.

1. Принцип развивающего образования:

- Ориентация на зону ближайшего развития ребенка; на развитие ключевых компетенций дошкольника.
- Связь информации, полученной от взрослого с информацией, добытой самими детьми; организация разнообразного детского опыта и детских открытий; специальный отбор взрослым развивающих объектов для самостоятельной детской деятельности.
- Насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, «неясными» знаниями, образами, представлениями, которые намечают дальнейшие горизонты развития.
- Отбор образовательного материала с учетом возможности применения полученной информации в практической деятельности детей.
- Систематическая и целенаправленная поддержка педагогами различных форм детской активности и инициативы.
- Ориентация в образовательном содержании на актуальные интересы ребенка, склонности и способности.

Построение образовательной деятельности в зоне ближайшего развития ребенка

- «Уровень актуального развития» (УАР) характеризуется тем, какие задания ребенок может выполнить самостоятельно (обученность, воспитанность, развитость);
- «Зона ближайшего развития» (ЗБР) обозначает то, что ребенок не может выполнить самостоятельно, но с чем он справляется с небольшой помощью (обучаемость, воспитуемость, развиваемость).

2. **Принцип возрастной адекватности образования** предполагает построение образовательного процесса в соответствии условий, требований, методов и форм работы с

детьми возрасту и особенностям развития. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

3. **Принцип индивидуализации образования.** Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования).
4. **Принцип интеграции содержания дошкольного образования.** Под интеграцией содержания дошкольного образования понимается состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса.
5. **Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса** (Объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы»; Виды «тем»: «организующие моменты», «тематические недели», «события», «реализация проектов», «сезонные явления в природе», «праздники», «традиции»; Тесная взаимосвязь и взаимозависимость с интеграцией детских деятельностей).
6. **Принцип культуросообразности.** Воспитание человека с позитивным типом мышления, творческим подходом к собственной жизни немыслимо вне контекста культуры. Важно дать ребенку возможность почувствовать себя как хранителем культурного наследия своей семьи, страны, человеческой цивилизации, так и творцом собственной культурной реальности, способным понимать и принимать культурные различия как норму современной жизни.

Основная образовательная программа ДОУ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Программа строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей

Дошкольный возраст отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма (так, за 1-й год жизни рост ребенка увеличивается на 50%, а к 7 годам – почти втрое), а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

По биологическим и педагогическим признакам дошкольный возраст подразделяется на периоды (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Годы жизни	Периоды		Группы
	по биологическим признакам	по педагогическим соображениям	
3 года	Первое детство		Вторая младшая
4 года		Средний возраст	Средняя
5 лет		Старший возраст	Старшая
6 лет			Подготовительная

7 лет				

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления движения и подчиняться заданному темпу.

В 4-х летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4 – 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которых ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка (табл. 8). Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

1.5. Прогнозируемые результаты реализации программы. Целевые ориентиры.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры отражены в ФГОС ДО п.4.6.

Целевые ориентиры используются педагогом для:

- Сохранение здоровья и эмоционального благополучия, обеспечение культурного развития каждого ребенка; создание доброжелательной атмосферы, позволяющей растить воспитанников любознательными, добрыми, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- Использование различных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- Творческая организация образовательного процесса;

- Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- Обеспечение физического развития ребенка в ходе воспитания и обучения;

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Промежуточные планируемые результаты:

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Педагогические ориентиры по образовательным областям.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- *социально-коммуникативное развитие;*
- *познавательное развитие;*
- *речевое развитие;*
- *художественно-эстетическое развитие;*
- *физическое развитие.*

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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.

2.1.1 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

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

Социально-коммуникативное развитие:

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

Познавательное развитие:

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

Речевое развитие

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

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.

2.1.2. Особенности организации образовательной деятельности образовательной области

Реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- Различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические, авторские);
- Самостоятельная досуговая деятельность (нерегламентированная деятельность) в соответствии СанПин и учебного плана.

Группа	Возраст	Длительность занятия
Младшая	3-4 года	15 – 20 минут
Средняя	4 – 5 лет	20 минут
Старшая	5 – 7 лет	25 – 30 минут

Самостоятельная деятельность детей

Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

Формы работы.

Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных ОД, привычка действовать определённым способом успешно складывается, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим.

Двигательный режим детского сада включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, ОД, подвижные игры и др.), нетрадиционные формы и средства – ритмическая гимнастика, занятия на тренажёрах, гимнастика на фитболах, , каникулы, День здоровья и др.).

Формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех

систем и функций организма ребёнка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребёнку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей – задачи образовательной деятельности.

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

1. — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, и т.п.),
6. — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

Подвижные игры способствуют умственному развитию ребёнка. В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, восприятия, уточнения имеющихся представлений, понятий, ориентировок; игры содействуют развитию воображения, памяти, сообразительности, активности мысли.

Любая игра – творческая, дидактическая, музыкальная, а также и подвижная – представляют собой своеобразное средство познания ребёнком окружающего мира.

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
- наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приёмы (музыка); - тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора)	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	- повторение упражнений без изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

Гигиенические (психологические) факторы	Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)	Двигательная активность, физические упражнения
Режим занятий, отдыха	Закаливание	Гимнастика

Рациональное питание Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования	В повседневной жизни Специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)	Игры Спортивные упражнения
---	---	-------------------------------

Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

ОД Образовательная форма работы с детьми младшей группы 1 раз в неделю в спортивном зале. Средняя группа. 1 раз в неделю в спортивном зале. Старшая группа. 2 раза в неделю в спортивном зале,	Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня: - утренняя гимнастика - подвижные игры и физические упражнения на прогулке - физкультминутки - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями - степ – аэробика - гимнастика на фитболах - ритмическая гимнастика
Работа с родителями	Активный отдых - детский туризм - физкультурный досуг - физкультурные праздники - дни здоровья - каникулы (шашки)
Коррекционная работа по плану	Самостоятельная двигательная деятельность детей проводится на прогулке.

При планировании форм, способов, методов и средств реализации Программы учитываются возрастные, индивидуальные особенности воспитанников и специфика их образовательных потребностей и интересов.

2.2.1. Содержание работы по физическому воспитанию в разных возрастных группах.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой,

гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного ОПЫТА:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами,

мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

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). 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, убегать 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.

2. 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.

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. 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».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала,

змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

3. 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.

4. 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.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит»

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, 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, тую 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,

2. 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, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

3. 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.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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.

5. 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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая 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, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно

поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

4. Спортивные игры

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

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

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

5. 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.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.3. План работы с родителями

Работа с родителями – одно из важнейших направлений в работе, по созданию благоприятных условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники.

Чтобы убедить родителей в необходимости активного участия в процессе развития физических качеств детей можно использовать такие формы работы:

- - выступления на родительских собраниях;
- - индивидуальное консультирование;
- -занятия – практикумы (занятия предусматривают участие воспитателей, логопедов, совместную работу с детьми).
- -проведение праздников и развлечений.

Формы работы	Задачи	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<u>Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.</u>	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, расширять представления родителей о формах физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.	«Здравствуй, Осень» Зимний спортивный праздник «Храбрецы-удальцы» Летний праздник «Здравствуй лето»	День Здоровья. «Эстафета для сильных и смелых». Зимний спортивный праздник «Зимушка- Зима» «Семейные старты» Летний праздник
<u>Открытые мероприятия для родителей по физической культуре: утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, занятия.</u>	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных	Сюжетная утренняя гимнастика «Веселые жители зоопарка» (средняя группа) «В гости к бабушке»	«Мы сильные, смелые, ловкие» (старший возраст)

	возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей. Познакомить родителей со структурой занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии. Создать на занятии положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка.	(младший возраст)	
<u>Совместные консультации старшей медсестры и инструктора по физической культуре.</u>	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни. Продemonстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольников» «Закаляйтесь вместе с нами»	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»
<u>Наглядная информация</u>	Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	«Спортивный уголок дома» «О пользе утренней гимнастики» «Воспитание правильной осанки у детей на физкультурных занятиях»	«Не сиди на месте или о пользе детских подвижных игр» «Использование нестандартного оборудования в детском саду».
<u>Общее родительское собрание</u>	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы.	«О здоровье наших детей».	Анкетирование «Совместные физкультурные занятия детей

	Проведение профилактических мероприятий во время вспышки ОРВИ.		глазами родителей»
--	--	--	--------------------

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Информационно – методическое обеспечение программы.

Образовательная область «Физическое развитие»	Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ.-М.: Айрис-Пресс, 2007.
	Альбьева Е.А. Нескучная гимнастика детей 5-7 лет.- М.: Сфера, 2014.
	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 2-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2014.
	Бущинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1990.
	Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.-Ярославль.: Гринго, 1996.- 176с.
	Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.-М: Скрипторий 2003, 2010.
	Горбатенко О.Ф. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ6 планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия.- М.: Гном, 2003.
	Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ.- М, 2007.
	Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. М.: Скрипторий 2003, 2010.
	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2012.
	Карпухина Н.А. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. Физическая культура. Утренняя гимнастика.-Воронеж: Учитель, 2009.
	Ковалько А.Д. Азбука физкультминуток для дошкольников.- М.:Вако, 2010.
	Коломыченко С.С., Узянова И.М. Здоровье. Опыт освоения образовательной области.-Воронеж: Учитель, 2013.
	Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы: методическое пособие.-М: Сфера, 2011.-176 с.
	Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников.- СПб.: Детство-Пресс, 2008.
	Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.- СПб.: Детство-Пресс, 2009.
	Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке.- СПб.: Детство-Пресс, 2016.
	Пензулаева Л.В. Оздоровительная гимнастика: комплексы

	упражнений для детей 3-7 лет.М.: Мозаика-Синтез,2014.
	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду.Система работы в младшей группе.-М.: Мозаика-Синтез,2012.
	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Младшая группа.-М.: Мозаика-Синтез,2014.
	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез,2014.
	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез,2014.
	Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез,2014.
	Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников.- Волгоград.: Учитель,2010.
	Степаненкова Э.Я, Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. –М: Мозайка-синтез, 2013.
	Сочеванова Е.С. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет .- СПб.: Детство-Пресс, 2009.
	Сочеванова Е.С. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. - СПб.: Детство-Пресс, 2005.
	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7лет. – М.: Сфера образования,2014.
	Теплюк С.Н. Игры –занятия на прогулке с детьми 2-4 лет .- М.:Мозаика-Синтез,2014.
	Чаморова Н.В. Подвижные игры и забавы.-М.: Аст-сталкер,2007.
	Уланова Л.А., Иордан С.О. Методические рекомендации по организации и проведению прогулки детей 3-7 лет.- СПб: Детство-пресс, 2009.
	Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду.- М: ГНОМ, 2004.
	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду.- М.:Мозаика-синтез, 2006.
	Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб.: Детство-Пресс

3.2 Организация предметно-развивающей среды

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

IV Приложение

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. пособ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 6 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Упражнения на снятие напряжения и усталости

1. **И. п.** - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.

2. **И. п.** - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее - резкое расслабление.
3. **«Астры».** Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,

Мы - веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4. «Саранча». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1. - оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;
2. - и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 - локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1. - руки вытянуть вперед и положить на колени;
2. - голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

7. **«Дерево».** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок

приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

8. «В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку(*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз -на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильнораскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

10. «Котята отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? НаДо

быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий. Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство сохранения функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры. Эффективное решение задач игры способствует преодолению дефектов зрения, его компенсации. Специальных подвижных игр для детей с глазной патологией нет. Но нужно учитывать ряд противопоказаний по выполнению отдельных движений, упражнений, которые отмечались выше

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы зрительной и дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Содержание работы с детьми

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

Месяц Октябрь

Содержание занятий

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Игра малой подвижности «Фигуры»

2

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Игра малой подвижности «Затейники»

3

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Эстафета с обручами.

Медленный бег. Ходьба. Зрительная гимнастика

4

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Зрительная гимнастика

Месяц Ноябрь

Содержание занятий

1

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнёзда».

Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки.

Игра малой подвижности. Игра «Совушка».

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: мелкие (зайчики) и длинные (кенгуру) Дыхательное упражнение.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Зайцы и медведь»

Ходьба по залу. Упражнения на расслабление глазных мышц

Разновидности ходьбы.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками»

Ходьба по залу. Лёгкий бег.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Зайцы и медведь»

Месяц Декабрь

Содержание занятий

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Дискотека с фитболом»

Упражнение в расслаблении мышц на фитболе.

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

Подвижная игра «Салки с мячом»

Ходьба обычная. Самомассаж ног.

3

Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

4

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
дыхательное упражнение.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Зрительная гимнастика

Месяц Январь

Содержание занятий

1

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперёд.
Дыхательные упражнения.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Фитбол-задорная игра»

Ходьба по залу. Упражнение на расслабление

2

Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по
залу.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Мороз-Красный нос»

Ходьба по залу враспынную. Ходьба

3

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхательное упражнение.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Удочка»

Игровое упражнение «Два и три»

4

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Игровое упражнение «Жучок на спине»

Месяц Февраль

Содержание занятий

1

Игровое задание «Пауки и мухи».

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»

2

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Упражнение на расслабление.

3

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

45

Разновидности ходьбы и бега.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Самолёты»

Ходьба обычная

Месяц Март

Содержание занятий

1

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками»

Упражнение на снятие напряжения и усталости «Котята отправляются в путешествие»

2

Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» Распределение детей по тренажерам.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево».

3

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»

4

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Зарядка для глаз

Месяц Апрель

Содержание занятий

1

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими»
Распределение детей по тренажерам.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»

Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

2

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение « Поедем на автомобиле»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Перелёт птиц»

Упражнение на снятие напряжения и усталости

3

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Водяной, водяной...»

4

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Караси и щука»

Месяц Май

Содержание занятий

1

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Упражнение на расслабление.

2

Игровое упражнение «Катушка» Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

3

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Зрительная гимнастика

4

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими» Распределение детей по тренажерам.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»

Упражнение на снятие напряжения и усталости «Черепашка».

Тематический план

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, глазных мышц, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Детский тренажер Бегущий по волнам



Детский тренажер Бегущий по волнам предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия. Движения происходят с помощью качания ногами, так как будто вы идете. Это помогает и улучшает баланс и координацию ребенка, также идеально подходит для детей с плохими моторными навыками.

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Укрепление мышц спины и ног.

Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений

Ребенок встает ступнями на платформы, руки фиксируются на держателях.

Варианты:

Начинает раскачивать правую ногу вперед-назад, останавливается, затем левую ногу.

Раскачивает обе ноги: левая нога вперед, правая - назад.

Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

Методические указания

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднятие, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук;

наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д

Технические характеристики:

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 9,3 кг

Размеры тренажера 78 х 65 х 80 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Беговая Дорожка



Тренажер для детей Беговая Дорожка - движения и скорость ребенок создает своими ногами. а дисплее отображается время пробежки, расстояние и количество потраченной энергии. Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.

Тренажер предназначен для детей для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. Чтобы начать занятие ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать. Рекомендуемая длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

С одной стороны тренажера расположено беговое полотно, с другой встроенный диск здоровья. Мягкие поручни удобны для захвата и надежно защищают ребенка от падения. На небольшом мониторе отображаются данные:

- время занятия от 00:00 до 59:59 мин.
- скорость от 0.00 до 99.99 км/ч
- пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км
- количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal
- автоматическая смена отображения показателей

Особенности тренажёра

Тренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости.

Ребенок встает на дорожку. Взрослый предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.



Велотренажер для детей

Велотренажер – это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости. Модель рассчитана только на детей 3-8 лет.

Тренажер работает точно так же как и взрослая версия, но только с большим количеством развлечений!

Детский Механический Велотренажер позволяет проводить тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости.

Велотренажер обеспечивает максимальный комфорт благодаря эргономичному дизайну сиденья, рукояток и педалей. У этого велотренажера очень низкое стартовое сопротивление.

—Выполнен в привлекательном дизайне и расцветке.

—Бесступенчатый механический переключатель обеспечивает равномерное сопротивление, делает ход тренажера плавным и бесшумным.

—Имеет удобное, регулируемое по высоте, сидение.

—Тренажер с успехом может применяться как дома, так и в любых детских учреждениях, комнатах отдыха.

Небольшой дисплей отображает:

— время занятия от 00:00 до 59:59 мин.

— скорость от 0.00 до 99.99 км/ч

— пройденная дистанция от 0.000 до 9.999 км

— количество израсходованных калорий от 0.00 до 99.99 kcal

— автоматическая смена отображения показателей

Особенности тренажёра

Велотренажер детский предназначен для детей от 3 до 8 лет для укрепления мышц ног, развития выносливости.

Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

Нагрузка на нем создается путем попеременного поднятия и опускания педалей, при их вращении, под собственным весом занимающихся.

Технические характеристики: подходит для детей в возрасте 3-8 лет; вес тренажера 6,7 кг. Размер тренажера 54*34*50 см. Максимальный вес пользователя 65 кг.

Тренажер для детей Степпер



Детский тренажер Степпер сделан так, чтоб дети во время тренировки весело проводили время! Этот тренажер оснащен регулятором нагрузки. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.

Цели и задачи

Общее оздоровление организма.

Укрепление мышц туловища и ног.

Развитие координации движений.

Тренировка вестибулярного аппарата.

Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Методические указания

Занятие делится на три части.

В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.

В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Для детей в возрасте 4-11 лет

Вес тренажера 8,2 кг

Размеры тренажера 38 x 30 x 88 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Детский тренажер Гребля



Тренажер для детей Гребля оборудован ремнями, которые удерживают ноги, для предотвращения их скольжения во время занятий. Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.

Это детский тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Разноцветная раскраска привлечет внимание детей и сделает спортивные занятия веселыми и увлекательными.

На ручке есть регулируемая шкала нагрузки. Такой тренажер отлично подходит для гимнастики.

Подходит для детей в возрасте 3-8 лет

Вес тренажера 7,6 кг

Размеры тренажера 94 x 34 x 37 см

Максимальный вес пользователя 65 кг

Батут с ручкой

Батут с ручкой

Прыжки на батуте - это не только умопомрачительно веселая забава для детей. Опытные педагоги знают: занятия на спортивном снаряде эффективно укрепляют мышцы ног ребенка и опорно-двигательную систему в целом, развивают координацию движений и чувство ритма. Предлагаемая модель выполнена из безвредных для здоровья детей материалов высокого качества (ПВХ, нейлон, сталь). Регулируемая по высоте ручка обеспечивает дополнительную безопасность. Благодаря компактным размерам батут без труда можно разместить в игровой комнате. Модель рассчитана на детей 3-8 лет. Максимальный вес ребенка: 50 кг. Размер: диаметр 84 см.

Контроль реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Информационно-методическое обеспечение программы.

Ресурсное обеспечение:

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.

Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей