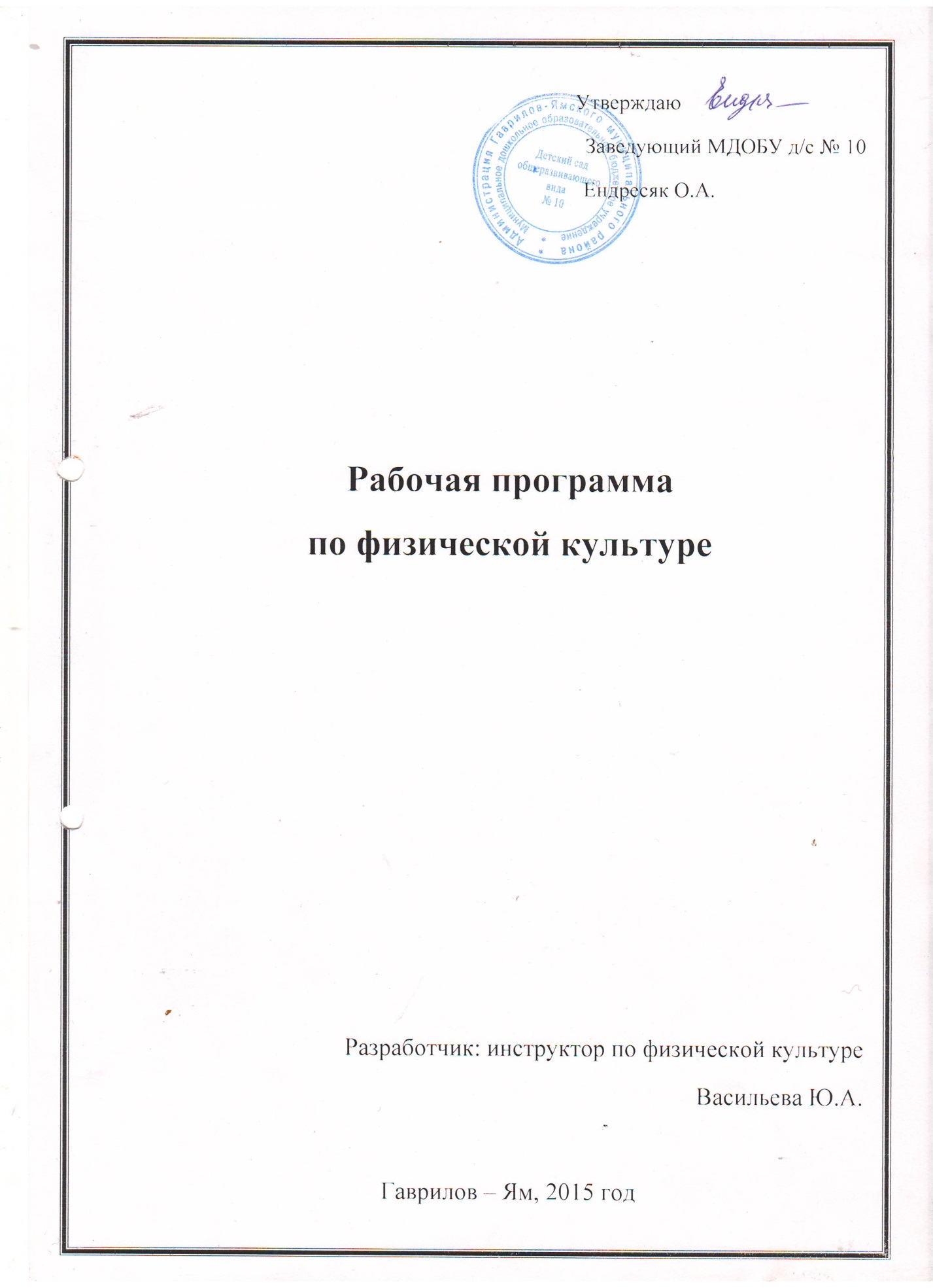
****

**Содержание**

**1 Целевой раздел программы.**

1.1 Пояснительная записка……………………………………………….3

Цели и задачи Программы..………………………………………………5

Принципы и подходы в организации образовательного процесса……………………………………………………………………8

1.2 Интеграция образовательных областей……………………………….9

1.3 Планируемые результаты освоения Программы…………………….10

**2. Содержательный раздел Программы:**

**2.1** Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»………………………..14

2.1.1Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет……………………14

2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет………………………17

2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет………………………21

2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет………………………26

2.1.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет……………………….32

**2.2** Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников…………………………………………………………………..40

**2.3** Формы проведения Н.О.Д…………………………………………………42

2.3.1 Структура физкультурного занятия в спортивном зале……………….46

2.3.2 Структура оздоровительного занятия на свежем воздухе..……………47

**2.4** Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы………………………………………………………….48

**2.5** Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников………………………………………………………………….50

**3. Организационный раздел Программы:**

**3.1** Система физкультурно-оздоровительной работы……………………53

**3.2** Организация двигательного режима ……………………………………56

**3 .3** Условия и средства реализации программы»………………………….58

**3.4** Программно-методическое обеспечение………………………………….61

**1 Целевой раздел программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья .В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к  нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей  и  коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

  Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
* Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
* Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
* Основная образовательная программа ДОУ;
* Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович.

**Цель и задачи программы:**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

* Укрепить физическое и психическое здоровье детей.
* Достигнуть оптимального уровня двигательной активности детей.
* Сформировать общую культуру личности воспитанников на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательных программ, решить вопросы адаптации к условиям современной жизни и последующему обучению в школе.
* Осуществить комплекс мер по формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни в семье и социуме.
* Обеспечить преемственность между педагогами и медицинскими работниками ДОУ при организации работы по совершенствованию функций детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды.
* Создать благоприятные условия для разностороннего развития личности, осуществление индивидуализации процесса обучения и развития ребенка.
* Пропаганда ЗОЖ  и методов оздоровления среди родителей воспитанников.

**Поставленные задачи реализуем по нескольким направлениям:**

**1. Работа с детьми**:    построение  модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через   все направления работы с детьми:

 -организация   благоприятных условий для   формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

- обновление  содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на  развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических  свойств и качеств, соответствующих возрас­тным, индивидуальным  и личностным особенностям и возможностям;

- воспитание у детей чувства ответственности за свое    здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

-использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

**2.Работа с педагогами**: повышение  уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

-реорганизация  деятельности методической службы направленной на    построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области  физического воспитания  и оздоровления детей;

- обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации;

-обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

-  создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

**3. Работа с родителями**: осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления  детей, изучение   и активизация  педагогического  потенциала  семьи:

- формирование у родителей   активной позиции   в  физическом воспитании  и оздоровлении ребенка; разработка  и внедрение  инновационных форм и приемов  работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

-систематизация  деятельности  через разработку перспективного планирования  работы с родителями  по формированию здорового образа жизни.

 В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

* содержательные условия;
* организационные условия;
* технологические условия (принципы, методы, приемы);
* материально-технические условия (развивающая среда);
* социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо- культурных институтов);
* контрольно-диагностические условия.

Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует: цели и задачам, определяемым нашим детским садом; социальному заказу родителей; особенностям развития детей; квалификации педагогов; материальной базы учреждения.

**Принципы  и подходы к формированию Программы.**

Эффективность решения задач программы зависит от правильного подбора **принципов в** воспитании и развитии детей.

**Программа направлена на:**

1. реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
2. соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
3. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Принципы построения программы по ФГОС:**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

**1.2 Интеграция образовательных областей**

Программа составлена с учетом принципа интеграции образовательных областей: 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 умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение. Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

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. Активизировать мышление детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

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. Побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой; организовать игры и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

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. Привлечь внимание дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение;; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**1.3** Планируемые результаты освоения программы**:**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образо­вательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возраст­ные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

**Целевые ориентиры:**

**Первая младшая группа:**

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

**Вторая младшая группа:**

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

**Средняя группа:**

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

**Старшая группа:**

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

**Подготовительная группа:**

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

**2 Содержательный радел программы.**

**2.1 Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.** *(соответствует комплексно-тематическому плану см. приложение № 1)*

**2 .1 .1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

**1 младшая группа**

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

**Задачи образовательной деятельности**

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

**Содержание образовательной деятельности**

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических

упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка (Что нас радует)*** | ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и***  ***родителей*** |
| * Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.). * При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы. * С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность. * Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. * Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность. | * Малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.). * Ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен. * Малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности. * В контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных. |

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

**2 младшая группа**

**Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

**Содержание образовательной деятельности**

***Двигательная деятельность***

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

***Основные движения.***

*Ходьба.* Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

*Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

*Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

*Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

*Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения*: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Подвижные игры*. Основные правила в подвижных играх.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка (Что нас радует)*** | ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и***  ***родителей*** |
| * Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен. * При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. * Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. * Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. * С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. * С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания. | * Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден. * Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании). * Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений. * Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями. * Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни. * Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого. |

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

**Средняя группа**

**Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**Содержание образовательной деятельности**

**Двигательная деятельность**

*Порядковые упражнения.* Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Общеразвивающие упражнения*. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

*Основные движения.* Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким

приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

*Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

*Ползание, лазание*. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

*Подвижные игры*: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

*Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

*Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения);элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка (Что нас радует)*** | ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и***  ***родителей*** |
| * В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. * Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. * Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. * Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. * Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. * Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. * С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает вывод * Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. * Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. * Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. | * Двигательный опыт (объем основных движений) беден. * Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. * Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. * Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. * Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук. * Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. * Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. * Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. * У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению. * Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит. * Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого. * Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. |

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

**Старшая группа**

**Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую

выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

**Содержание образовательной деятельности**

**Двигательная деятельность**

*Порядковые упражнения*: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Общеразвивающие упражнения*: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

*Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижениипо ограниченной площади опоры.

*Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, черези между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченнойместности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ногиврозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м.

*Прыжки* через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

*Подвижные игры* с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

*Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по

упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка (Что нас радует)*** | ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и***  ***родителей*** |
| * Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений). * В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. * В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. * Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. * Имеет представления о некоторых видах спорта. * Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. * Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. * Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. * Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. * Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). | * Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук. * В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. * В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности. * Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. * Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры. * Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни. * Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. * Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно- гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками. |

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

**Подготовительная группа**

**Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**Содержание образовательной деятельности**

**Двигательная деятельность**

*Порядковые упражнения*. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

*Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

*Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать,

продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия— высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, изразных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидяспиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками,подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м снаименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе попересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать вбыстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Прыжки*. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза.

*Прыжки,* продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатыммежду ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг)на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега втри шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (неменее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах спромежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки черездлинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через неес места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробеганиепод вращающейся скакалкой парами.

*Прыжки* через большой обруч, как черезскакалку.

*Метание.* Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размераразными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную,кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

*Лазание.* Энергичноеподтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясьруками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой,

под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

*Подвижные игры.* Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

*Спортивные игры*. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона принаименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо,вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия всоответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол:способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис,бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его всторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскокаот стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Вподготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры иупражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей:игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитиевнутреннего торможения, запаздывательного торможения.

*Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками,подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранятьравновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на грудии на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу,«змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам:после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокойгорки.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы

организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка (Что нас радует)*** | ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и***  ***родителей*** |
| * Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). * В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. * Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. * Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. * Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. * Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. * Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. * Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. * Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). | * В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости. * Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. * Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке. * Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. * Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении * Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно- гигиеническими умениями и навыками). * Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику. |

**2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации физкультурно – оздоровительной работы** с детьми. Такими организованными формами работы являются:

совместная

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей.

**В дошкольных учреждениях используются разнообразные спо­собы обучения:**

***фронтальный -***направленный на одновременное осо­знанное выполнениедвигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

***групповой -***обеспечивает возможность самостоятельно­го упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

***индивидуальный*** - позволяет каждому ребенку само­стоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения способствует эффек­тивному решению воспитательно-образовательных и оздоровитель­ных задач в работе с детьми.

В своей работе использую три группы **методов обучения детей**.

1. **Наглядные методы***,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К **словесным методам**относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К **практическим методам**можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

**- Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

**- Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

**- Физические упражнения***,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**2.3 Формы проведения Н.О.Д**.

Образовательная деятельность осуществляется по подгруппам и фронтально. Объединение детей в подгруппы осуществляется с учетом личностно-ориентированного подхода, индивидуальных особенностей и уровня развития детей. Состав подгрупп воспитанников не является постоянным и может меняться в течение года, в зависимости от темпа психического развития, с учетом состояния здоровья, интересов и склонностей детей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

**Традиционное, классическое** занятие физической культурой состоит из трех частей:

• вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

• основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

• заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются и нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полуролевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

• на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

• обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

• содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств. В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

**Занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

**Тренировочное занятие** — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях от- бирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

**Круговая тренировка**, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятие на тренажерах.

**Занятие, построенное на подвижных играх**, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

**Контрольное обследование** выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

* организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
* присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
* игровая цель или другая интересная детям;
* преобладание диалога воспитателя с детьми;
* предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
* более свободная структура ОД;
* приемы развивающего обучения.

**2.3.1 Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. - 1-я младшая группа

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть**:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

* 1. мин. - средняя группа,
  2. мин. - старшая группа,
  3. мин. - подготовительная к школе группа.

Разминка:

* + 1. мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
    2. мин. - средняя группа,
    3. мин. - старшая группа,
    4. мин. - подготовительная к школе группа.

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

8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

* + - 1. мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
      2. мин. - старшая группа,
      3. мин. - подготовительная к школе группа.

**2.3.2 Структура оздоровительного занятия на свежем воздухе.**

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

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

1 мин.- младшая группа

1.5мин.- 2младшая группа

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4-5 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа,

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

**2.4 Педагогическая диагностика достижения планируемых**

**результатов освоения Программы**

При реализации программы в рамках педагогической диагностики проводится оценка индивидуального развития детей. Цель оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста связана с оценкой эффективности педагогических действий, лежащих в основе их дальнейшего планирования.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных ***задач:***

1. индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построении его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития)
2. оптимизация работы с группой детей

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка .

Периодичность проведения мониторинга – 2 раза в год (сентябрь, май).

Данные планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС к целевым ориентирам .Диагностика составлена на основе методического пособия «Диагностика педагогического процесса» Н.В.Верещагиной , комплексной программы "Детство"и содержит структурированный в таблицы диагностический материал, направленный на оценку качества педагогического процесса во всех возрастных группах. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный и количественный анализ развития каждого ребенка и определить общегрупповую тенденцию.

***Рекомендации по проведению педагогической диагностики (Приложение № 1)***

**2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Каждый сегодня знает, что полноценное физическое развитие и здоровье ребенка-это основа формирования личности.

Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Сегодня в основе новой философии взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность. Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями ***«сотрудничество»*** и ***«взаимодействие».*** С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться ***семья*** и ***детский сад***, как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Русская пословица гласит: «Ребенок учиться тому, что видит у себя в дому». Поэтому сознательное отношение к своему здоровью в первую очередь надо формировать у родителей.

Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей . Таким образом, на основании всего вышеизложенного неоспорима необходимость решения проблемы ухудшения здоровья дошкольников, формирования у них здорового образа жизни на основе тесного взаимодействия с родителями воспитанников.

Цель моей работы**:** Приобщение детей и их родителей к основам здорового образа жизни через целенаправленную работу по физическому воспитанию.

 Исходя из цели, я определила ***задачи*** работы:

1. Улучшить показатели здоровья, физической подготовленности, воспитанников ДОУ.
2. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
3. Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
4. Способствовать развитию интереса у детей и родителей к занятиям физической культурой.
5. Повысить активность родителей в вопросах физического воспитания детей.
6. Сформировать у родителей теоретические знания, закрепить навыки здорового образа жизни.
7. Ориентация семьи на воспитание здорового ребенка.

В связи с этим, определила и ***предполагаемые результаты***:

* Сформированная активная родительская позиция.
* Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
* Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

**Принципы работы с семьей.**

Совместную работу с семьей строю на следующих основных **принципах,** которые позволяют мне более последовательно реализовать содержание и методику с работы с родителями.

1. ***Принцип единства***.
2. ***Систематичность и последовательность работы***.
3. ***Индивидуальный подход*** к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей .
4. ***Взаимное доверие и взаимопонимание*** педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

В своей работе применяю разнообразные **формы работы:**

В ходе анкетирования, опросов, тестирования, индивидуальных бесед выявляю потребности, жизненные принципы, компетентность, культуру родителей. На основе полученных данных планирую совместно с родителями мероприятия, намечаю формы и методы работы.

На информационных стендах для родителей в группе  работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления, такие как «Физкульт -привет», «Попрыгушки озорных лягушат», «Как проводить закаливание ребенка дома», «Играем вместе».

Использую познавательные формы- консультации, семинары-практикумы, на которых провожу обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления. Родителям предлагаю комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, массаж, разные виды гимнастик. Использую досуговыеформы работы. Совместно с родителями провожу досуги, праздники, «Недели здоровья», турпоходы, спортивные соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья».

Развлечение «Джунгли зовут»

Подведя итог, можно сказать, что совместная работа ДОУ и семьи по приобщению детей дошкольного возраста к ЗОЖ немыслима друг без друга на современном этапе развития общества и имеет важное значение в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

**3. Организационный раздел программы.**

**3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы.**

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | | Группа ДОУ | Периодичность | | Ответственный |
| **МОНИТОРИНГ** | | | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае)  В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | | Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре | |
| 2. | Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп | |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | Воспитатели групп | |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели групп | |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | |
| 7. | Физкуль­турные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре | |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | |
| 9. | День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели | |
| 13. | Спортивная секция «О.Ф.П.» | Группы детей 5 и 7 лет | | 3 раза в неделю | Инструктор по физкультуре | |
| **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | |
| 1. | Самомассаж  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | | Всем детям | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. | Гимнастика для глаз | | Всем детям | В течение года | | Воспитатели |
| 3. | Массаж стоп  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

**3.2 Организация двигательного режима.**

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| ***1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада*** | | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | |  |  | | --- | --- | |  | Ежедневно 8-10 минут | | Ежедневно 10 минут |
| 1.2. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут | Ежедневно 15-20 минут | Ежедневно 20-30 минут |
| 1.4 Закаливающие процедуры | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна | | | |
|  |  |  |  |  |
| ***2. Физкультурные занятия*** | | | | |
| 2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| ***3.Спортивный досуг*** | | | | |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2 Спортивные праздники | - | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |

**3 .3 Условия и средства реализации программы»**

**Физкультурное оборудование и инвентарь.**

Для сохранения и укрепления здоровья детей созданы ***условия***: оборудованы  физкультурная площадка на улице,   физкультурный зал, в котором  содержится необходимое оборудование для обеспечения двигательной активности детей как в процессе непосредственно – образовательной деятельности, так и в процессе самостоятельной.

Программа инструктора по физической культуре   реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространс­тва, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда  спортивного зала должна быть:

•  содержательно-насыщенной, развивающей;

•  трансформируемой;

•  полифункциональной;

•  вариативной;

•  доступной;

•  безопасной;

•  здоровьесберегающей;

•  эстетически-привлекательной.

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 2 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая  (длиной 3 м)  (длиной 2 метра) | 2шт  2шт. |
| Мячи:   * набивные весом 1 кг, * маленькие, * средние (резиновые), * для фитбола | 2 шт.  10 шт.  20 шт.  4 шт. |
| Гимнастический мат | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 25 шт. |
| Скакалка детская | 6 шт. |
| Кольцеброс | 1 шт. |
| Кегли | 10 шт. |
| Обруч пластиковый детский   * средний (диаметр 50 см) * большой (диаметр 90 см) | 5 шт.  30 шт. |
| Конус для эстафет | 6 шт. |
| Дуги для подлезания разной высоты | 5 шт. |
| Кубики пластмассовые | 10 шт. |
| Бубен | 2 шт. |
| Батут (диаметр 95 см) | 1 шт. |
| Велотренажер детский | 2 шт. |
| Игра «Дартс» | 1 шт. |
| Погремушки | 20 шт. |
| Флажки | 20 шт. |
| Скамья наклонная с гладкой поверхностью | 1 шт |
| Скамья наклонная с ребристой поверхностью | 1 шт |
| Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм | 1 шт. |
| Клюшка с шайбой (комплект) | 4 шт. |
| Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

**3.4** **Программное обеспечение.**

Основой для разработки рабочей программы по физической культуре стали программы и технологии:

* Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. В.И.Логинова, и др.
* Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство».СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
* Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / Анисимова М.С., Хабарова Т.В. - СПб: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
* «Мониторинг в детском саду. Научно – методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010.
* Бодрящая гимнастика для дошкольников Харченко Т.Е. . – СПб: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2010
* Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет Картушина М.Ю. М.: ТЦ Сфера, 2012
* Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ СФЕРА, 2004.
* «Са-фи-дансе. Танцевально – игровая гимнастика в детском саду». Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева
* «Физкультурное и спортивно – игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений» Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова
* «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д.Глазырина
* «Физическая культура в средней группе детского сада» Л.Д.Глазырина
* «С физкультурой дружить – здоровым быть» М.Д. Маханева
* «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина
* «Формирование у дошкольников навыков саморегуляции поведения средствами физического воспитания» А.П.Щербак
* Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие./ Г.А.Прохорова. – М,: Айрис-пресс, 2010.
* Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
* Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
* Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 2005.
* Оздоровительные игры. Подготовительная группа. /Автор - сост. С.Е.Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей».
* Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. М.: ТЦ СФЕРА, 2007.
* Система работы по формированию здорового образа жизни. Подготовительная группа. / Сост. О.И.Бочкарева. – Волгоград: ИТД «Корифей».
* Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ СФЕРА, 2005.