

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 «Центр детства»

Принята
на педагогическом совете № 1
Протокол 1 от 29.08. 2019г.



Утверждаю
Заведующий *Т.А. Похвощева* (Т.А. Похвощева)
«29» августа 2019г.

Парциальная программа
физического развития
детей дошкольного возраста 3 - 7 лет
2019 – 2020 уч. г.

Авторы-составители: заместитель заведующего
Ларина Т.Н.,
инструктор по физическому развитию
Благодарумова Е.В.

г. Серпухов 2019г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 «Центр детства»

№ п/п	Оглавление	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к разработке Программы	4
1.4.	Характеристика возрастных особенностей детей 4-5 лет:	5
1.4.1.	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	5
1.4.2.	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	8
1.4.3.	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	10
1.4.4.	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	12
1.5.	Планируемые результаты	14
2.	Содержательный раздел	19
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы	19
2.1.1.	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	19
2.1.2.	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	19
2.1.3.	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	20
2.1.4.	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	21
2.2.	Содержание Программы	21
2.2.1.	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	22
2.2.2.	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	25
2.2.3.	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	27
2.2.4.	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	33
2.2.5.	Физкультурные занятия на воздухе	39
2.3.	Календарно - тематическое планирование	39
2.4.	Формы работы	39
2.5.	Модель двигательного режима по всем возрастным группам	40
2.6.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	41
3.	Организационный раздел	42
3.1	Культурно-досуговая деятельность	42
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной образовательной среды	43
3.3.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	45

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Парциальная программа физического развития детей дошкольного возраста 3-7 лет (далее – Программа) представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества физического развития детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 51 « Центр детства»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы дошкольных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Уставом МДОУ детского сада № 51 «Центр детства»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа является модифицированной и составлена с учетом:

- примерной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС ДО;
- примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой образовательной области «Физическое развитие».

В общей системе образовательной работы физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения.

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

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 ФГОС.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель. Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.

1.3. Принципы и подходы к разработке Программы.

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В основу Программы положены **психолого-педагогические принципы:**

1. Личностно ориентированные принципы:

а) *Принцип адаптивности* – создание адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка;

б) *Принцип развития* – развитие ребёнка-дошкольника, и в первую очередь – целостное развитие его личности и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию;

в) *Принцип психологической комфортности* – психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

2. Культурно ориентированные принципы:

а) *Принцип целостности содержания образования* – представление ребёнка о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным;

б) *Принцип смыслового отношения к миру* – ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который так или иначе переживает и осмысливает для себя;

в) *Принцип систематичности* – наличие единых линий развития и воспитания;

г) *Принцип ориентировочной функции знаний* – форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими;

д) *Принцип овладения культурой* – способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

3. Деятельностно-ориентированные принципы:

а) *Принцип обучения деятельности* – деятельность, в процессе которой дети сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач;

б) *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие* – опора на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «жизненное» развитие ребёнка;

в) *Креативный принцип* – «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций

При разработке Программы также учитывались следующие **принципы:**

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в интеграции образовательных областей;
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня в процессе проведения НОД по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности;
- *Принципы постепенности от простого к сложному*, лежащие в основе методики построения физкультурной НОД.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей.

1.4.1. Младший дошкольный возраст (3–4 года).

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу

определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют

несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем

следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

1.4.2. Средний дошкольный возраст (4–5 лет).

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные

деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.4.3. Старший дошкольный возраст (5–6 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических

нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

у детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6–0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.4.4. Подготовительный к школе возраст (6–7 лет).

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

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся

достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

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

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

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

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

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

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

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

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

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

1.5. Планируемые результаты.

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 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:

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; ухаживает за лыжами;
 - умеет кататься на самокате;
 - 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: 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 функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих 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 (с высоты до 40 см) и 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, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
 - 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 (бадминтон, хоккей, футбол).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития ребёнка. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольника, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

В ходе образовательной деятельности создаётся педагогическая ситуация, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг проводится 1 раз в год (в апреле) группой специалистов (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог-психолог). В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующая и (или) заместитель заведующего по воспитательно - методической работе.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Система мониторинга включает в себя мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы).

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг образовательного процесса основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в Картах диагностического обследования.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты ребенка с помощью уровней (высокий, средний, низкий). В итоге подсчитывается количество и выводится уровеньный показатель.

2.Содержательный раздел.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Программа позволяет обеспечить физическое развитие детей, гибко используя специфику деятельности детского коллектива и конкретных детей.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.

2.1.1. Младшая группа (от 3 до 4 лет).

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.1.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет).

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах

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

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.1.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

2.1.4. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

2.2. Содержание Программы

- соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогике;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

При организации образовательного процесса учитываются:

- климатические особенности региона: погодные условия; длительность светового дня;
- этнический состав воспитанников

Содержание Программы предусматривает работу с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Возрастные особенности определили игровой характер содержания и его вариативность (для каждой НОД предлагается набор заданий разного уровня сложности).

Во всех возрастных группах физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы, каждое третье занятие - на воздухе.

Младшая группа – продолжительность занятия 15 мин;

Средняя группа – продолжительность занятия 20 мин;

Старшая группа – продолжительность занятия 25 мин;

Подготовительная группа - продолжительность занятия 30 мин;

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме, на воздухе - в облегченной одежде. Одежда в условиях прогулки соответствует гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия проходят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (4-6 минут) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку, несложные игровые задания.

В основной части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы. В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусмотрено одинаковое количество упражнений по каждому виду движений. На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

2.2.1. 3–4 года

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

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом, подвижные игры, общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазанье и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом и без предметов.

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры; передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками;

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны, поднимая руку, прогибание лёжа на полу на животе.

Развитие координации. Одновременные, поочерёдные и последовательные движения руками и ногами; ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, доске, скамейке, бревну, шнуру); общеразвивающие упражнения.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазаньи, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, в рассыпную. Ходьба, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой». Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной доске (ширина 30–35 см, приподнята на 20 см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10–15 см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10–15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Кружиться в разные стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от ловящего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Пробегать быстро до 10 м. Непрерывный бег в течение 50–60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мячей двумя и одной руками воспитателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросание мяча двумя руками воспитателю; бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50–100 см). Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1–1,5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метание двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30–50 см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5–10 см) предметы. Спрыгивать с высоты 10–20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях. Учить детей выполнять танцевальные движения. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Находить своё место в строю.

Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги: галоп прямо и в стороны, подскоки, притопы, «пружинки»; повороты вокруг себя; кружение; хороводные движения; упражнения с передвижением под музыку; танцевальные композиции.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на

левую и наоборот). Лёжа на спине поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни, пятками, пальцами ног.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Везти санки поочередно то правой, то левой рукой; везти санки обеими руками; везти санки, перевозя на них лёгкий предмет или игрушку; взбираться на горку, везя за собой санки, кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых; скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места; скользить по горизонтальной дорожке после разбега (3–5 шагов).

Игры с ходьбой: «Найди флажок», «Пойдём гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберёт больше шишек».

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Пузырь», «Скворечники», «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Огуречик», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч».

Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеёк», «Кони», «Поймай бабочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Докати мяч», «Прокати в воротики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Прокати обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.2.2. 4–5 лет

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

Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом, подвижные игры, общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазанье и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом.

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры.

Развитие выносливости. Подскоки в течение 30–50 с (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подвижные игры.

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лёжа на полу на животе, подвижные игры.

Развитие координации. Однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращение кистями; разведение и сведение пальцев рук; стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс; повороты в разные стороны с сохранением равновесия; кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, руки в стороны); стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на пояс.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. 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). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Формировать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за

спину и т.д.). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Бег. Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча, обруча между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком, пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезание с одного пролёта на другой вправо, влево, не пропуская реек чередующимся шагом.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2х3 м), с поворотом кругом, прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой на месте). Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой. Прыжки с высоты 15–25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; равнение по ориентирам. Повороты направо, налево и кругом на месте переступанием, размыкания и смыкания на вытянутые руки.

Танцевальные упражнения. Постановка ноги на пятку, на носок, притопы, вращение кистями; подскоки на месте, прямой галоп; кружение в парах и по одному; движения в такт музыки быстро и медленно; выбрасывание ног вперёд, назад, в сторону; движения парами по кругу в танцах и хороводах; «пружинки»; перестроение по музыкальному сигналу.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс,

руки перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для ног. Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперёд, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лёжа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать вдвоём одного ребёнка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с неё.

Скольжение. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом», «Ворота».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

Игры с бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотник и зайцы», «Накинь кольцо».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где купался, Иванушка», «Где постучали».

Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночок», «Платок».

2.2.3. 5–6 лет

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования; игры-эстафеты; спортивные игры; спортивные упражнения.

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры.

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой

направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные и спортивные игры; упражнения с предметами; игровые задания.

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин.; прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд; подвижные игры; раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные.

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперёд – в сторону, закрыв глаза.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Познакомить с лазаньем по канату, верёвочной лестнице, по шесту. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 3–4 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки; ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой

по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 1,5–3 мин. 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 в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 20 м. Бег на скорость – дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10–20 раз подряд), одной рукой (не менее 4–10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 2 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками (не менее 10–15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м, отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонталь-

ную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3–5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м (для детей 5–6 лет), на расстояние 6–12 м (для детей 6–7 лет); забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвку (высотой 40–50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, сплезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3–4 м (для детей 5–6 лет), 5–6 м (для детей 6–7 лет). Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (60–90 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–

130см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его, как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.

Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке.

Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Танцевальные упражнения. Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять шаг польки; с притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и 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 вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лёжа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзину, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём-втроём, «поездом».

Катание на велосипеде. Кататься на двухколёсном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить. Быстро и точно реагировать на различные сигналы. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами. Ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом и по дороге с неровностями. Менять темп катания произвольно и по указанию воспитателя. Ездить, держась за руль одной рукой, одновременно доставая подвешенный предмет. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте). Свободно ориентироваться в пространстве. Соблюдать правила дорожного движения. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Точно показывать сигналы (велосипедисты).

Катание на самокате. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты. Кататься по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия. Ездить «змейкой». Ездить по узкой дорожке. Кататься произвольно, меняя темп езды. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Кататься друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди.

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой и левой рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30–40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30–50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан

ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочерёдно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочерёдно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на неё. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2–3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Петушиный бой».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флага», «Белки в лесу».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинй кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку?», «Кто раньше дойдёт до середины?».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Курица и цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

2.2.4. 6–7 лет

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования; игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями; упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры.

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись – не упади», «Не задень верёвку»,

«Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись», «Беги – сядь – беги»).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин. (по 30–40 прыжков), прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; подвижные; раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы;

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад, руки вперёд, в стороны, вверх; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком, руки вперёд – в стороны; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, вторая – согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

(овладение основными движениями)

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с пре-одолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске.

Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить лазать по канату, верёвочной лестнице, по шесту. Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка,

прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом вперёд, назад, перекатом с пятки на носок, широким и мелким шагом, «змейкой», ходьба вправо, влево с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4–5 м. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 40–45 мин. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд, руки в стороны. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок, руки в стороны. Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 2–3 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90–150 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8–10 раз по 5 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 3–4 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками несколько раз подряд, на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6–8 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м. Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4–5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 6–12 м; забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвку (высотой 40–50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, спезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80–120 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место на гимнастические маты. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его, как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой, точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку.

Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколёсном велосипеде, самокате.

Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться самостоятельно в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне

на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Делать повороты во время ходьбы на углах площадки. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Танцевальные упражнения. Непринуждённо и выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Согласовывать движения с музыкальными фразами. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять шаг польки; с притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Выполнять плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов. Участвовать в плясках, хороводах.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок. Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Совершать локтями круговые движения вперёд и назад. Вращать кисти рук. Поочерёдно смыкать кончики пальцев с большим пальцем руки.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лёжа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочерёдно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Сесть на пятки, руки вперёд, подняться, руки на пояс, из положения стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа (слева) от колен, подняться из положения стоя на коленях, руки свободно. Из положения лёжа на спине, руки вниз, поднимать и опускать одновременно обе прямые ноги за голову.

Упражнения для ног. Приседать, колени разводя пошире, руки за головой. Переступить на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзину, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём–втроём, «поездом».

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересечённой местности; заложив руки за спину; широко размахивая руками; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их. Ходить по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе. Передвигаться на лыжах между флажками (стараясь не сбить их). Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону. Ходить по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева). Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск со склона мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Спуститься со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону. Спуститься группой (4–5 детей), взявшись за руки. Спуститься вдвоём, держась за руки. Спускаться со склона, стараясь попасть снежком в подвешенный обруч. Тормозить «плугом», «полуплугом» при спуске. Проходить дистанцию в спокойном темпе 2–3 км.

Катание на велосипеде. Кататься на двухколёсном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить. Быстро и точно реагировать на различные сигналы. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами. Ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом и по дороге с неровностями. Менять темп катания произвольно и по указанию воспитателя. Ездить, держась за руль одной рукой, одновременно доставая подвешенный предмет. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте). Свободно ориентироваться в пространстве. Соблюдать правила дорожного движения. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Точно показывать сигналы (велосипедисты).

Катание на самокате. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты. Кататься по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия. Ездить «змейкой». Ездить по узкой дорожке. Кататься, произвольно меняя темп езды. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Кататься друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди.

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30–40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30–50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на неё. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2–3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу», «Иголка и нитка», «Змейка», «Серая утка», «Тройка».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи», «Уголки», «Перемена мест», «Горелки», «Коршун и наседка», «Жмурка», «Найди себе пару», «На лошадке Зорьке еду», «Бусинки», «Птица без гнезда», «Второй лишний», «Ключи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Прыгни – повернись!», «Пингвины с мячом», «Лиса в курятнике», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу», «Раки».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать», «Гонка мячей по кругу», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Горячий мяч», «Ягоды, фрукты, овощи».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники», «Эстафеты в ходьбе», «Прыжковая эстафета», «Мяч над головой», «Эстафета с гимнастической палкой».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку?», «Кто раньше дойдёт до середины?».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Коршун», «Стоп», «Жмурки».

2.2.5. Физкультурные занятия на воздухе.

Физкультурные занятия на воздухе проводятся в соответствии с требованиями ФГОС и СанПин непосредственно перед прогулкой, затем детей переодевают и продолжают прогулку, или - в конце прогулки.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части).

Вводная часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной части и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Основная часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

В заключительной части проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

2.3. Методы физического развития:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

2.4. Формы организации НОД.

Формы организации физического развития:

- утренняя гимнастика;
- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами сюжетной гимнастики;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми;

Формы непосредственно организованной деятельности по физическому развитию:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Космическое путешествие» и др.
- Тренировочные: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.

2.5. Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально ритмические движения.	НОД «Музыка» 6-8 мин.	НОД «Музыка» 8-10 мин.	НОД «Музыка» 10-12 мин.	НОД «Музыка» 12-15 мин.
НОД по физическому развитию	3 раза в неделю 10-15 мин. (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15-20 мин. (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 20-25 мин. (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 25-30 мин. (2 в зале, 1 на улице)
Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> ♦ сюжетные; ♦ бессюжетные ♦ игры-забавы; ♦ соревнования ♦ эстафеты; ♦ аттракционы. 	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастика пробуждения • физминутки 	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; 	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Одним из самых важных и ближайших партнёров являются родители наших воспитанников.

Семья является основным социальным институтом, это уникальное явление, играющее особую роль в жизни общества, основной носитель культурных образцов, наследуемых из поколения в поколение, а также необходимое условие социализации личности. Именно семья с её постоянным и естественным характером воздействия призвана формировать черты характера, взгляды, мировоззрение ребёнка. В семье человек обучается социальным ролям, получает основы образования, навыки поведения. Семья постепенно вводит ребёнка в общество, обучает его тому социальному опыту, который накопило человечество, традициям своего народа – прямая функция семьи как социального института.

В последнее время возрос интерес к традициям семейного и национального воспитания. Это связано с возрастанием национального самосознания, с тем, что становится всё более очевидным, что человек есть продукт той культуры, в которой он вырос. В основе традиций всегда лежит ценность семьи, которая определяет смысл поведения, отражаются этнические, культурные, религиозные особенности семьи. Семейные традиции многофункциональны, специфичны, эмоционально насыщены, поэтому на их фоне социальное развитие ребёнка идёт более успешно. Бережно передаваемые из рода в род традиции играют роль исторической памяти, осуществляя связь поколений.

Главное – чтобы семейные традиции способствовали упрочнению взаимоотношений родителей и детей. Воспитание всесторонне развитой личности – это общая задача и родителей, и педагогов.

Принципами взаимодействия с родителями являются:

♦ ***Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями.***

Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа педагогов группы с родителями. В общении воспитателя с родителями неуместны категоричность, требовательный тон. Педагог общается с родителями ежедневно, и именно от него зависит, каким будет отношение семьи к детскому саду в целом. Ежедневное доброжелательное взаимодействие педагогов с родителями значит гораздо больше, чем отдельное хорошо проведенное мероприятие.

♦ ***Индивидуальный подход.***

Он необходим не только в работе с детьми, но и в работе с родителями. Воспитатель, общаясь с родителями, должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы. Здесь и пригодится человеческое и педагогическое умение воспитателя успокоить родителя, посочувствовать и вместе подумать, как помочь ребёнку в той или иной ситуации.

♦ ***Сотрудничество, а не наставничество.***

Современные мамы и папы в большинстве своем люди грамотные, осведомленные и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция наставления и простой пропаганды педагогических знаний сегодня вряд ли принесет положительные результаты. Гораздо эффективнее будут создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.

♦ ***Готовимся серьезно.***

Любое, даже самое небольшое мероприятие по работе с родителями необходимо тщательно и серьезно готовить. Главное в этой работе – качество, а не количество отдельно взятых, не связанных между собой мероприятий. Слабое, плохо подготовленное родительское собрание или семинар могут негативно повлиять на положительный имидж учреждения в целом.

♦ ***Динамичность.***

Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы детского сада с семьей.

Эмоциональное самочувствие ребёнка – это показатель характера взаимодействия дошкольного образовательного учреждения (организации) и семьи.

При взаимодействии педагогического коллектива с семьями воспитанников реализуются следующие формы работы:

- родительское собрание;
- беседа с родителями;
- индивидуальная консультация;
- мастер-классы
- день открытых дверей;
- папки-передвижки;

3. Организационный раздел.

3.1. Культурно-досуговая деятельность

В соответствии с ФГОС, в программу включён раздел «Культурно-досуговая деятельность».

**План мероприятий
культурно-досуговой деятельности
детей дошкольного возраста 3-7 лет.**

№ п/п	Культурно-досуговая деятельность	Месяц
Младшая группа 3-4 года		
Развлечения		
1	«Путешествие за золотым ключиком в лес»	Сентябрь
2	«В гостях у Матрешки»	Октябрь
3	«Путешествие к лесным жителям»	Ноябрь
4	«Волшебные превращения»	Декабрь
5	«Зимние забавы»	Январь
6	«Путешествия в сказочный лес»	Февраль
7	«Сильные, ловкие, смелые»	Март
8	«Мой веселый, звонкий мяч»	Апрель
9	«У солнышка в гостях»	Май
Праздники		
1	«День красоты и здоровья»	Сентябрь
2	«Масленица»	Март
Средняя группа 4-5 лет		
Развлечения		
1	«Мой веселый, звонкий мяч»	Сентябрь
2	«Игры с воздушными шарами»	Октябрь
3	«Мама, мамочка моя!» к дню матери	Ноябрь
4	«Зимние забавы»	Декабрь
5	«Сильные, ловкие, смелые»	Январь
6	«День военно-воздушных шариков»	Февраль

7	«Спорт-здоровье»	Март
8	Подвижные игры – превращения ребят в зверят	Апрель
9	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Май
Праздники		
1	«День красоты и здоровья»	Сентябрь
2	«Масленица»	Март
Старшая группа 5-6 лет Развлечения		
1	«Веселый старт»	Сентябрь
2	«Мы сильные, мы дружные»	Октябрь
3	«Путешествие в страну здоровья»	Ноябрь
4	«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	Декабрь
5	«Веселый зоопарк»	Январь
6	«Бравые солдаты»	Февраль
7	«В гостях у весны»	Март
8	«Физкульт - ура»	Апрель
9	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Май
Подготовительная группа 6-7 лет Развлечения		
1	«Здравствуй, Осень!»	Сентябрь
2	«В поход за витаминами!»	Октябрь
3	«Спорт – это сила и здоровье»	Ноябрь
4	«Зимние катания»	Декабрь
5	«В гостях у Зимушки зимы!»	Январь
6	«Богатырские состязания!»	Февраль
7	«Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься»	Март
8	«День здоровячков»	Апрель
9	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Май
Праздники старшая и спортивная группы		
1	Спортивно-музыкальный праздник «День знаний»	Сентябрь
2	«Масленица»	Март

3.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная образовательная среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникационную, социализирующую и другие функции. Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребёнка.

Окружающий предметный мир необходимо пополнять, обновлять в соответствии с возрастными возможностями ребёнка.

Среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы;
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности;

- охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и в малых группах;
- двигательную активность детей, а также возможности для уединения;
- учёт национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учёт возрастных особенностей детей.

Наполняемость развивающей предметно-пространственной образовательной среды соответствует принципу целостности образовательного процесса. Для реализации образовательной области «Физическое развитие» используется определённое оборудование: дидактические материалы, средства, соответствующие психолого-педагогическим возрастным особенностям воспитанников, развития детских видов деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструктивной, восприятия художественной литературы и фольклора, музыкальной, двигательной.

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитываются следующие принципы:

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

Оборудование для организации физического развития детей дошкольного возраста 3-7 лет

Тип оборудования	Наименования	Размеры	Кол-во
Для ходьбы, для бега, равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 200см Ширина – 20 см Высота – 3 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина – 250см Ширина – 20 см Высота – 3 см	2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина – 240см Ширина – 8 см Высота – 7 см	1
	Гимнастические скамьи	Длина – 250см Ширина – 20 см Высота – 21 см	1
		Длина – 250см Ширина – 24 см Высота – 31 см	2
Для прыжков	Маты	Длина – 197см Ширина – 126 см Высота – 21 см	4
	Скакалки	Длина – 270 см	10
	Стойка переносная	Высота – 120 см	1 комплект
	Набивные мячи	1 кг	4

Для катания, бросания, ловли	Мешочки с песком	200гр.	25
	Мячи малые	Диаметр 60-80	25
	Обручи малые	Диаметр 60	25
Для ползания и лазания	Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 277 см Ширина пролета – 80 см	3 пролета
	Гимнастические скамьи	-	3
	Дуга большая	Высота – 50 см Ширина – 48 см	2
	Дуга малая	Высота – 30 см Ширина – 47 см	2
	Обруч большой	Диаметр 70	10
Для ОРУ	Гимнастические палки	Длина 80-90 см	25
	Мешочки с песком	Масса 250гр	25
	Обручи малые	Диаметр 60	25
	Мячи малые	Диаметр 60-80	25
	Флажки		50
	Султанчики		50
	Кегли		30

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Методическое оснащение, обеспечивающее реализацию Программы физического развития детей дошкольного возраста 3-7 лет.

№ п/п	Ф.И.О.	Название методической литературы
1.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Мозаика – Синтез Москва, 2015.
2.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. «Мозаика – Синтез», 2014.
3.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. «Мозаика – Синтез», 2014.
4.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная. «Мозаика – Синтез», 2014.
5.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. «Мозаика – Синтез», 2014.
6.	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. «Мозаика – Синтез», 2014.
7.	Т.Е. Харченко	Спортивные праздники в детском саду. ООО «ТЦ Сфера», 2013
8.	Е.Ф. Желобкович	150 эстафет для детей дошкольного возраста ООО «Издательство «Скрипторий»», 2010г.
9.	В.В. Гаврилова	Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Издательство «Учитель», 2014г.
10.	Т.И. Осокина	Детские подвижные игры народов России.

