

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «31» 08 2018 г

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МДОУ «Детский сад №5»
Кутова Е.В. Кутова
Приказ № 14 от «31» 08 2018 г



Согласовано
старший воспитатель МДОУ «Детский сад №5»
Подфигурная М.А. Подфигурная

**ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
на 2018-2019 учебный год**

Рассмотрено
на заседании Совета родителей
протокол № 1 от 16.08 2018г

Разработал: инструктор по физической культуре
Бодров А.А.

г. Энгельс
2018 г.

Содержание		
	Аннотация	1
	Содержание	2
I.	Целевой раздел	3
	Пояснительная записка цели и задачи Программы	
	Возрастные особенности детей	7
	Методы и приемы по физическому воспитанию	11
	Интеграция с другими областями	12
	Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры физического воспитания и развития.	13
	Педагогическая диагностика	15
	Система оценки результатов освоения Программы	
	Мониторинг освоения основных видов деятельности	17
	Уровень физической подготовленности	19
II.	Содержательный раздел	22
	Учебный - тематический план Программы	
	Виды физических упражнений	22
	Формы и виды организации деятельности по физическому развитию	23
	Работа с родителями по физическому воспитанию	24
	Взаимодействие специалистов ДООУ по физическому воспитанию	26
III.	Организационный раздел	
	Организация режима пребывания детей	28
	Сетка непрерывной непосредственно-образовательной деятельности	29
	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей Образовательная область «Физическое развитие»	31
	Комплексно-тематический принцип построения программы	37
	Перспективное планирование	49
	Вторая младшая группа	58
	Средняя группа	67
	Старшая группа	76
	Подготовительная к школе группа	
Заключение	85	
Методическое обеспечение	86	

I. Целевой раздел программы

1. Пояснительная записка

Актуальность:

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, проблему не решить. Содержание образовательного процесса в МДОУ выстроено в соответствии с общеобразовательной программой дошкольного учреждения. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Обоснованность:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (от 17.10.2013г. №1155)
- Комментарий Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г. №08-249.
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010г. №2106 «Об утверждении и введении в действия федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.
- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.
- Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши- крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016г.

Локальные акты

- Устав МДОУ детского сада №5
- Образовательная программа МБДОУ №5
- Годовой план работы на 2018 — 2019 год.

Целью данной программы является: охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его двигательных качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи программы:

Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;

Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, профилактических приёмов и др.);

Развитие основных физических качеств ребёнка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умение рационально их использовать в повседневной жизни;

Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;

Воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

Формирование предпосылок учебной деятельности.

Занятия по физической культуре проводятся фронтально, в специально оборудованном зале не реже 3 раз в неделю, с постепенным усложнением материала – от накопления двигательного опыта путём простейших движений по подражанию к целенаправленному обучению основным движениям и технике их выполнения, подвижным играм, тренировке двигательных качеств.

Воспитатель по подгруппам проводит в групповой комнате дополнительные занятия по развитию движений.

Программа представляет интегрированную систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушенных функций у детей дошкольного возраста.

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:

1 год – младшая группа с 3 до 4 лет;

2 год – средняя группа с 4 до 5 лет;

3 год – старшая группа с 5 до 6 лет;

4 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа отвечает требованиям Государственного образовательного стандарта и возрастным особенностям детей.

Принципы формирования Программы:

- совместная с семьей забота о сохранении и формировании психического и физического здоровья детей;
- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- учет индивидуально-психологических и личностных особенностей ребенка (типа высшей нервной деятельности, преобладающего видотемперамента; особенностей восприятия, памяти, мышления; наличия способностей и интересов, мотивов деятельности; статуса в коллективе, активности ребенка и т.д.);
- целенаправленное содействие духовному и физическому развитию и саморазвитию всех участников образовательных отношений;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых (педагогов, родителей), признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, физкультурной и др.);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- построение партнерских взаимоотношений с семьей;
- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

Основные подходы к формированию Программы:

Культурно-исторический подход определяет развитие ребенка как процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях.

Личностный подход исходит из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения.

Поступательное развитие ребенка главным образом происходит за счет его личностного развития.

В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется

в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Деятельностный подход рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

- принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

- принцип деятельности: основной акцент делается на организации самостоятельных, детских «открытий» в процессе разнообразных видов деятельности детей (игре, общении, исследовании и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательного процесса;

- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной работы с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, социокультурных отношениях);

- принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории развития и саморазвития - в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

- принцип творчества: образовательный процесс ориентирован на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта творческой деятельности;

- принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, информации, способа действия и др.;

- принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется вектор на дальнюю перспективу развития.

Возрастные особенности детей

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Рост детей четвёртого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных 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 группе ещё невелики. На четвертом году жизни у детей продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста. В течение года масса тела ребенка увеличивается на 1,5—2 кг, рост — на 5—7 см. К 4 годам масса тела мальчиков достигает примерно 16,1 кг, девочек-15,8кг; рост мальчиков— 99,3 см, девочек – 98,7 см; окружность грудной клетки мальчиков—53,9см, девочек—53,2см.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3 годам 80% объёма черепа взрослого человека. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

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 жёсткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребёнка.

Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперёд и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки.

Утомляет ребёнка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у малышек ещё недостаточный. Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой, но постепенно совершенствуются движения кисти, пальцев.

В упражнениях общеразвивающего характера малышки осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определённые исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к частым простудным заболеваниям. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребёнок не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно учить детей дышать носом, естественно и без задержки.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно – сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце малыша работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку можно судить по покраснению лица и нарушению координации движений. Внимание детей 3-4 лет ещё неустойчиво, они легко отвлекаются. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений или по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1, 5-2 кг. Рост пятилетних мальчиков – 107,5 см, девочек – 106,1 см. Масса тела в пять лет у мальчиков – 17,8 кг, у девочек – 17,5 кг. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Скелет пятилетних детей отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё не закончен. В связи с этим не рекомендуется предлагать силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и привести к нарушениям осанки.

Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определённой позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Увеличивается мышечная сила и выносливость у детей среднего возраста. Организуя двигательную деятельность детей, предоставляем возможность каждому ребёнку активно участвовать в играх любого вида. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног.

К пяти годам брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки. Увеличивается жизненная ёмкость

лёгких, причём у мальчиков она больше, чем у девочек. Подвижность грудной клетки увеличивается, но это не может обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. У детей, находящихся в течении дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в тёплое время на воздухе. Учитывая потребность ребёнка в кислороде, следует подбирать такие упражнения, при выполнении которых дети смогли бы дышать легко, без задержки.

В этом возрасте ритм сердечных сокращений легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащённом дыхании, одышке, нарушении координации движений. Важно не допускать утомления, вовремя менять нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность сердечный ритм восстанавливается.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребёнка, как и у взрослого, характеризуется тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.

К 4-5 годам у ребёнка возрастает сила нервных процессов. Детям ещё трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения упражнений и других видов деятельности. Незавершённость строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность дошкольников к шуму. Если в группе очень шумно (45-50дб), у детей может наступить стойкое снижение слуха и утомление.

Вместе с тем именно к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию внимания. Поэтому следует предлагать детям упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц-200г, а роста-0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению.

Сращение костей черепа ещё не завершено, между ними сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребёнка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение

слухового прохода заканчивается к шести годам, а окостенение опорных костей перегородки ещё не окончено. Эти особенности важно учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, т.к. даже самые лёгкие 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, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребёнка достаточно сил, чтобы бросить его, но несовершенная координация, мяч может попасть в лицо другому ребёнку.

Позвоночник ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при частом поднятии тяжестей может нарушиться осанка ребёнка: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с горки и т.д.) Следует также учитывать, что при падении, ударах могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезёнки).

Диспропорционально формируется локтевой сустав. Вследствие этого иногда бывает подвывих (если потянуть ребёнка за руку).

Из-за незавершённости строения стопы возможно появление плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания.

К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. С возрастом улучшаются показатели сохранения устойчивого равновесия на большой площади опоры, причём девочки имеют преимущество перед мальчиками. Возможны упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Интенсивно формируется и сердечная деятельность, средняя частота составляет 92-95 ударов в минуту.

Потребность в двигательной активности детей очень высока, поэтому этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности».

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Это связано с тем, что окружность грудной клетки, талии, бедер возрастает.

К 7-ми годам рост детей в среднем достигает 125 см, вес — 23,5 кг, окружность грудной клетки — 60 см. Вес мозга увеличивается, приближается к завершению общее развитие нервной ткани. Размеры поверхности коры головного мозга к 7-ми годам достигают 80—90% размеров поверхности коры взрослого человека.

Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий.

Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения.

Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечнососудистой, двигательной и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе, всех систем. Речь интенсивно развивается и начинает оказывать все большее влияние на деятельность организма и поведение ребенка. Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для обучения детей более сложным знаниям и умениям, для формирования более сложных видов познавательной деятельности.

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений попоказу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия.

Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К 7-ми годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем (по сравнению с объемом работы детей 4—5 лет) увеличивается в 2—2,5 раза.

Однако следует учитывать, что дети значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности ребенка к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

Методы и приемы по физическому воспитанию

Формирование физически здоровой личности – одна из важнейших задач педагогической теории и практики физического воспитания на современном этапе. Человек будущего должен быть крепким, физически развитым с активным творческим началом.

Ключевая роль детского сада – создание условий для формирования гармоничной, духовно богатой, интеллектуально-развитой и физически крепкой личности. Все зависит от первого дошкольного опыта, который ребенок получит в стенах дошкольного учреждения, от взрослых, которые научат малыша любить себя и воспринимать окружающий мир как большой стадион способный помочь ему в укреплении и совершенствовании своего здоровья.

Приобщение детей к здоровому образу жизни – это именно тот «ключик», который раскрывает в детях тот физический потенциал, дает реальную возможность адаптироваться им в современной социальной среде.

В современном обществе происходят социальные и экономические перемены. Это сказывается и на образовании, которое находится на этапе модернизации в связи с «Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Современная концепция дошкольного воспитания показывает важность приобщения детей к спорту с раннего возраста, считая его одним из элементов мировых человеческих ценностей здорового образа жизни.

Физкультурно -оздоровительное развитие дошкольников осуществляется непосредственно по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Каждой группе задач физического воспитания соответствуют свои методы.

1 группе задач, направленных на приобщение детей к ЗОЖ соответствуют методы – показ, наблюдение, объяснение, анализ, пример взрослого.

2 группе задач, связанной с формированием навыков физической деятельности соответствуют практические методы: показ, упражнение, объяснение, метод поисковых ситуаций.

Интеграция с другими областями

<p>Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование представления о физической культуре и спорте развитие навыков игровой деятельности; формирование понятия здоровья. 2. Развитие свободного общения о спорте с взрослыми и сверстниками; 3. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической деятельности.
<p>Образовательная область «Познавательное развитие»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение кругозора детей новыми знаниями о спорте и спортсменах; 2. Сенсорное развитие; 3. Формирование целостной картины мира средствами рассказа о современных спортсменах, олимпийцах.
<p>Образовательная область «Речевое развитие»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие устной речи в ходе детального пересказа детьми своих действий на занятии; 2. Практическое овладение детьми нормами речи; 3. Обогащение «сюжетно-образного словаря»
<p>Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие детского творчества в играх и самостоятельной деятельности; 2. Приобщение к различным видам спорта; 3. Использование статей и выписок для обогащения содержания спортивных примеров; 4. Закрепления результатов восприятия.
<p>Образовательная область «Физическое развитие»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств в ходе подвижных игр и сюжетных игр; Использование музыкального сопровождения для различных видов упражнений и двигательной активности.; 2. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; 3. Формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксации.

Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры физического воспитания и развития.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе
<p>- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</p> <p>- Умеет бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в</p>	<p>- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.</p> <p>- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.</p> <p>- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.</p> <p>- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.</p>	<p>- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p> <p>- 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</p>	<p>- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через длинную скакалку разными способами.</p> <p>- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель</p>

<p>длину с места не менее чем на 40 см. -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.</p>	<p>-Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</p>	<p>см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. -Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. -Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. -Умеет перестраиваться</p>	<p>из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния -5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. -Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. -Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p>
--	--	--	--

		я в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. - Умеет кататься на самокате. - Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.	- Следит за правильной осанкой. - Участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).
--	--	--	--

Педагогическая диагностика. Диагностика сформированности физических качеств и двигательных навыков.

В соответствии с требованиями программы обследование двигательных умений и навыков детей проводится 3 раза в год на учётно – контрольных занятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в начале февраля и третье – в конце учебного года (в мае).

Занятия проводятся в зале, диагностируются такие физические способности, как скоростно – силовые качества: бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание мешочка с песком весом 200-300 г.; прыжок в длину; координационные способности: удержание равновесия, подбрасывание и ловля мяча; а также быстрота и ловкость в ходьбе и беге между предметами. Результаты заносятся в таблицу, в которой фиксируются показатели уровня сформированности физических качеств и двигательных навыков. Эти показатели сравниваются со средними показателями развития физических качеств.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание на дальность, определённые Н. Ноткиной.

Высокий уровень – ребёнок выполняет правильно все элементы техники.

Средний уровень – ребёнок справляется с большей частью элементов техники. Низкий уровень – ребёнок допускает значительные ошибки.

(таблица 1)

Качественный показатель бега: небольшой наклон туловища; руки полусогнуты, энергично отводятся вперёд-назад, слегка опускаясь; быстрый выброс бедра маховой ноги; прямолинейность, ритмичность бега.

Качественный показатель прыжка в длину с места:

1. И.п. а) ноги параллельно, на ширине плеч; б) полуприседание с наклоном туловища; в)руки слегка отведены назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах рук вперёд – вверх.

3. Полёт: а) руки вперёд-вверх; б) туловище согнуто, голова вперёд; в) полусогнутые ноги вперёд.

4. Приземление: а)одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки свободнодвигаются вперёд; г) сохранение равновесия при приземлении.

Качественный показатель метания на дальность:

1. И.п. а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая на носке; б) правая рука с предметом на уровне плеча.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, слегка сгибая правую ногу, перенести на неё вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести вперёд – вверх; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлестким движением кисти бросить предмет вперёд – вверх; в) сохранять равновесие туловища.

**Система оценки результатов освоения программы
Мониторинг овладения детьми основными видами движений.**

Средняя группа.

Проводится 3 раза в год (в сентябре, феврале, мае).

<p>«Оценка качества овладения основными навыками и умениями». Критерии: 1.Равновесие (ходьба по узкой дорожке шириной 10-15 см) 2.Прыжки (перепрыгивание через препятствие высотой 15 см с места) 3. Ловкость (бросок и ловля мяча в паре с расстояния 2м, три раза) 4. Лазание (лазание погимнастической лестнице на высоту 2м) 5 . Челночный бег («Быстро положи, быстро возьми») 2 раза по 6м</p>	<p>Оценивается качество выполнения упражнения: «5» - упражнение выполняется уверенно, без помарок. «4» - упражнение выполняется неуверенно, есть нет значительные ошибки. «3» - движения не уверенные, техника выполнения движения нарушена, упражнение выполняется с помощью взрослого или выполнено после двух попыток. «2» - упражнение выполняется с трудом, техника выполнения движения отсутствует. «1» - упражнение не выполнено.</p>
---	--

Старшая группа.

Проводится 3 раза в год (в сентябре, феврале, мае).

<p>«Оценка качества овладения основными навыками и умениями». Критерии: 1.Равновесие (ходьба по узкой дорожке шириной 10-15 см, остановиться у отметки и подняться на носки, устоять 3 сек) 2. Прыжки через препятствие h = 20 см с места 3. Ловкость (отбивание мяча на месте не менее 10 разудобной рукой). 4. Лазание (лазание по гимнастической лестнице на высоту 2.5 м, двигаясь по диагонали).</p>	<p>Оценивается качество выполнения упражнения: «5» - упражнение выполняется уверенно, без помарок. «4» - упражнение выполняется неуверенно, есть незначительные ошибки. «3» - движения не уверенные, техника выполнения движения нарушена, упражнение выполняется с помощью взрослого или выполнено после двух попыток. «2» - упражнение выполняется с трудом, техника выполнения движения отсутствует. «1» - упражнение не выполнено.</p>
---	--

<p>5 . Челночный бег («Быстро положи, быстро возьми») 2раза по 10м . Выполнять в тройках «Кто быстрее».</p>	
--	--

**Подготовительная к школе группа
Проводится 3 раза в год (в сентябре, феврале, мае).**

<p>«Оценка качества овладения основными навыками и умениями». Критерии: 1.Равновесие (ходьба на носках по узкой дорожке шириной 10-15 см). 2.Прыжки (прыжок в высоту с разбега h=50см 3. Ловкость (отбивание мяча в движении не менее 10 раз) 4. Лазание (лазание по гимнастической лестнице на высоту 2.5м разноименным способом. 5 . Челночный бег («Быстро положи, быстро возьми») 3 раза по 8м. Выполнять на скорость в тройках.</p>	<p>Оценивается качество выполнения упражнения: «5» - упражнение выполняется уверенно, без помарок. «4» - упражнение выполняется неуверенно, есть незначительные ошибки. «3» - движения не уверенные, техника выполнения движения нарушена, упражнение выполняется с помощью взрослого или выполнено после двух попыток. «2» - упражнение выполняется с трудом, техника выполнения движения отсутствует. «1» - упражнение не выполнено.</p>
---	---

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-5 лет в ДОУ

Тесты	пол	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
			высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
			100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50%
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест №1. Бег на 30м (сек)	Д.	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5- 10,1	10,2 и выше
	М.		8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	Д.	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0 - 8,4	8,5 – 9,0	9,1 - 9,8	9,9 и выше
	М.		7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2 – 8,7	8,8 – 9,5	9,6 и выше
	Д.	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3 -7,8	7,9 - 8,4	8,5 – 9,2	9,3 и выше
	М.		6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
Тест №2. Прыжок в длину с места	Д.	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56 - 67	42 - 55	41 и ниже
	М.		85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	Д.	4,6-4,11	90 и выше	78 - 89	66 - 77	49 - 65	48 и ниже
	М.		95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	Д.	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	М.		105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
Тест №3. Метание мяча на дальность	Д.	4,0-4,11	4.80 и больше	4.70-4.10	3.40-2.90	2.80-2.10	2.00 и меньше
	М.		5,50 и больше	5,40-4,90	4,80-4,10	4,00-2,60	2,50 и меньше
	Д.	5,0-5,11	5.90 и больше	5.80-5.00	4.90-4.00	3.90-3.60	3.50 и меньше
	М.		7,50 и больше	7,40-5,80	5,70-5,00	4,90-4,40	3,90 и меньше
Тест №4. Подъем туловища за 30 сек.	Д.	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	М.		12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	Д.	4.6-4.11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	М.		13и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	Д.	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	М.		13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
Тест №5. Наклон вперед с измерением глубины (гибкость)	Д.	4.0	>10	8-10	3-7	0-2	<0
	М.		>8	6-8	1-5	-2-0	<2
	Д.	5.0	>11	9-11	4-8	1-3	<1
	М.		>9	7-9	2-6	0-1	<1

Таблица оценок физической подготовленности детей 5-6 лет в ДОУ

Тесты	пол	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы					
			высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий	
			100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50%	
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
Тест №1. Бег на 30м (сек)	Д.	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3 -7,8	7,9 - 8,4	8,5 – 9,2	9,3 и выше	
	М.		6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6 - 8,1	8,2-8,9	9,0 и выше	
	Д.	5.6-5.11	7 и ниже	7.2-7.6	7.7-8.2	8.3-9.0	9.1 и выше	
	М.		6.7 и ниже	6.8-7.3	7.4-7.9	8.0-8.7	8.8 и выше	
	Д.	6.0-6.5	6.8 и ниже	6.9-7.3	7.4-7.9	8.0-8.7	8.8 и выше	
	М.		6.4 и ниже	6.5-6.9	7.0-7.5	7.6-8.3	8.4 и выше	
Тест №2. Прыжок в длину с места	Д.	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже	
	М.		105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже	
	Д.	5.6-5.11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже	
	М.		115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже	
	Д.	6.0-6.5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже	
	М.		122 и выше	109- 121	96-108	80-95	79 и ниже	
Тест №3. Метание мяча на дальность	Д.	5.0-5.11	5.90 и больше	5.80-5.00	4.90-4.00	3.90-3.60	3.50 и меньше	
	М.		7.50 и больше	7.40-5.80	5.70-5.00	4.90-4.00	3.90 и меньше	
	Д.	6.0-6.11	8.30 и больше	8.20-5.50	5.40-4.80	4.70-3.40	3.30 и меньше	
	М.		9.80 и больше	9.70-7.90	7.80-7.00	6.90-4.50	4.40 и меньше	
Тест №4. Подъем туловища за 30 сек.	Д.	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже	
	М.		13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже	
	Д.	5.6-5.11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже	
	М.		14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже	
	Д.	6.0-6.5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже	
	М.		15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже	
Тест №5. Наклон вперед с измерением глубины (гибкость)	Д.	5.0	>11	9-11	4-8	1-3	<1	
	М.		>9	7-9	2-6	0-1	<1	
	Д.	6.0	>13	10-13	5-9	2-4	<2	
	М.		>10	9-10	3-7	+1-2	<1	
Тест №6. Бег на 300 м. (сек)	Д.	5.0-5.5	1.26- меньше	1.27-1.42	1.43-1.59	2-2.20	2.21- больше	
	М.		1.26 - меньше	1.27-1.42	1.43-1.59	2-2.20	2.21 и выше	
	Д.	5.6-5.11	1.21 и ниже	1.22-1.37	1.38-1.52	1.53-2.14	2.15 и выше	
	М.		1.21 и ниже	1.22-1.37	1.38-1.52	1.53-2.14	2.15 и выше	
	Д.	6.0-6.5	1.18 и ниже	1.19-1.34	1.35-1.50	1.51-2.12	2.13 и выше	
	М.		1.16 и ниже	1.17-1.32	1.33-1.48	1.49-2.09	2.10 и выше	

Таблица оценок физической подготовленности детей 6-7 лет в ДОУ

Тесты	ПОЛ	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности/баллы				
			высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
			100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50%
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест №1. Бег на 30м (сек)	Д.	6.0-6.5	6.8 и ниже	6.9-7.3	7.4-7.9	8.0-8.7	8.8 и выше
	М.		6.4 ниже	6.5-6.9	7.0-7.5	7.6-8.3	8.4 и выше
	Д.	6.6-6.11	6.5 и ниже	6.6-7.0	7.1-7.5	7.6-8.3	8.4 и выше
	М.		6.1 и ниже	6.2-6.7	6.8-7.3	7.4-8.0	8.1 и выше
	Д.	7.0-7.5	6.0 и ниже	6.1-6.5	6.6-7.0	7.1-7.7	7.8 и выше
	М.		5.6 и ниже	5.7-6.1	6.2-6.7	6.8-7.4	7.5 и выше
Тест №2. Прыжок в длину с места	Д.	6.0-6.5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	М.		122 и выше	109 - 121	96-108	80-95	79 и ниже
	Д.	6.6-6.11	120 и выше	109-119	98-108	87-97	83 и ниже
	М.		128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	Д.	7.0-7.5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	М.		130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
Тест №3. Метание мяча на дальность	Д.	6.0-6.11	8.30 и больше	8.20-5.50	5.40-4.80	4.70-3.40	3.30 и меньше
	М.		9.80 и больше	9.70-7.90	7.80-7.00	6.90-4.50	4.40 и меньше
	Д.	7.0-7.11	11.80 и больше	11.70-8.4	8.30-7.70	7.60-5.60	5.50 и меньше
	М.		13.80 и больше	13.80-10.10	10.00-8.00	7.90-6.10	6.00 и меньше
Тест №4. Подъем туловища за 30 сек.	Д.	6.0-6.5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	М.		15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	Д.	6.6-6.11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	М.		15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	Д.	7.0-7.5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	М.		16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
Тест №5. Наклон вперед с измерением глубины (гибкость)	Д.	6.0	>13	10-13	5-9	2-4	<2
	М.		>10	9-10	3-7	+1-2	<1
	Д.	7.0	>18	18-15	9-14	4-8	<1
	М.		>11	11-9	4-8	+2-3	<2
Тест №6. Бег на 300м. (сек)	Д.	6.0-6.5	1.18 и ниже	1.19-1.34	1.35-1.50	1.51-2.12	2.13 и выше
	М.		1.16 и ниже	1.17-1.32	1.33-1.48	1.49-2.09	2.10 и выше
	Д.	6.6-6.11	1.14 и ниже	1.15-1.30	1.31-1.45	1.46-2.07	2.08 и выше
	М.		1.12 и ниже	1.13-1.28	1.29-1.43	1.44-2.05	2.06
	Д.	7.0-7.5	1.10 и ниже	1.11-1.26	1.27-1.42	1.43-2.04	2.05 и выше
	М.		1.08 и ниже	1.09-1.24	1.25-1.40	1.41-2.01	2.02

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Виды физкультурной деятельности

Программа предусматривает применение ОЗОЖ в сопровождающего весь образовательный процесс формирующийся из различных программных сборников, представленных в списке литературы.

Программа включает в себя следующие разделы:

- объяснение;
- показ и выполнение;
- подвижные и сюжетные игры;
- игры малой подвижности.

Учебно-тематический план программы

№	Возрастная группа Вид деятельности	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе	ИТОГ
	Объяснение	3,6	4,8	6,0	7,2	24
	Показ и выполнение	7,2	9,6	12	14	48
	Подвижные и сюжетные игры	4,8	6,0	7,2	8,4	30
	Игры малой подвижности	2,4	3,6	4,8	6,0	18
	ИТОГО	18	24	30	36	120

Формы и виды организации физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации музыкальной деятельности детей	Формы работы		Область применения
	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Режимные моменты	<ul style="list-style-type: none"> -в организованной образовательной деятельности (физкультура и другие) -во время умывания -во время прогулки (в теплое время) -в сюжетно-ролевых играх -на праздниках и развлечениях -гимнастика после сна -во время утренней гимнастики
	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Совместная деятельность педагога с детьми	<p>Непосредственно-образовательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> -физическая культура -другие виды -праздники, развлечения <p>Физкультура в повседневной жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> -детские игры, забавы -прогулка в теплое время <p>(индивидуальные и совместные игры)</p>
Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Совместная деятельность с семьей	<ul style="list-style-type: none"> -консультации для родителей -родительские собрания -индивидуальные беседы -создание наглядно-педагогической среды для родителей (стенды, папки или ширмы-передвижки) -открытые физкультурные занятия для родителей -совместные праздники, развлечения в ДОУ (включение родителей в праздники и подготовку к ним) 	

Работа с родителями по физическому воспитанию

Семья играет главную роль в жизни ребёнка. Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Главной должна стать атмосфера добра, доверия и взаимопонимания между педагогами и родителями.

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

Ориентация на индивидуальность ребенка требует тесной взаимосвязи между детским садом и семьей, и предполагает активное участие родителей в педагогическом процессе.

Очевидно, что именно помощь родителей обязательна и чрезвычайно ценна. Потому что, во-первых, родительское мнение наиболее авторитетно для ребенка и, во-вторых, только у родителей есть возможность ежедневно закреплять формируемые навыки в процессе живого, непосредственного общения со своим малышом.

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

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

В процессе работы с родителями можно использовать вспомогательные средства. Совместно с воспитателями организовывать специальные “уголки физрука”, информационные стенды, тематические выставки книг. В «родительском уголке» размещать полезную информацию, которую пришедшие за малышами родители имеют возможность изучить, пока их дети одеваются. В качестве информационного материала размещать статьи специалистов, взятые из разных журналов, книг, конкретные советы, актуальные для родителей. Приглашать взрослых на индивидуальные занятия с их ребенком, где они имеют возможность увидеть, чем и как мы занимаемся, что можно закрепить дома. В течение года в детском саду проводить «День открытых дверей» для родителей. Посещение режимных моментов и НОД, в том числе и физкультурной.

Задача инструктора по физкультуре – раскрыть перед родителями важные стороны физического развития ребёнка на каждой возрастной ступени дошкольного детства, заинтересовать, увлечь процессом развития гармоничного становления личности, его духовной и эмоциональной восприимчивости.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Сентябрь	<p>1. Индивидуальные беседы с родителями о физ. развитии детей, одежде и обуви на физ. занятии.</p> <p>2. Оформление материалов для родителей к групповым стендам.</p>
Октябрь	<p>2. Индивидуальные консультации по физическим способностям детей.</p> <p>3. Консультация «Что такое здоровье и как его охранять?»</p>
Ноябрь	<p>1. Подбор материала для родителей: «Гигиеническое значение спортивной формы»</p> <p>2. Консультация на тему: «Организация самостоятельной двигательной деятельности дошкольников»</p>
Декабрь	<p>1. Консультация на тему: «Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна»</p> <p>2. Привлечение родителей в участие в праздниках.</p>
Январь	<p>1. «Индивидуальная потребность ребенка в движении (генеративные дети)</p>
Февраль	<p>1. Консультация на тему: «Физическая готовность к школе»</p>
Март	<p>1. Консультация на тему: «Двигательные предпочтения девочек и мальчиков»</p> <p>2. Индивидуальные беседы с родителями о физических способностях детей.</p>
Апрель	<p>1. Консультация на тему: «Ребенок не любит физкультуру»</p>
Май	<p>1. Индивидуальные консультации о физических достижениях детей по результатам диагностики.</p>
Июнь	<p>Организация праздника «Здравствуй, лето красное!»</p>
В течении года	<p>Индивидуальные беседы с родителями по развитию у детей физических способностей</p>

Взаимодействие специалистов, осуществляющих деятельность в группах

Специалист	Функции
Инструктор по физической культуре	Реализует задачи образовательной области «Физическое развитие», направления «Оздоровительная деятельность», согласно образовательной программе ДОО, рабочей программе инструктора по физической культуре, взаимодействуя со специалистами ДОО: воспитателями, педагогом-психологом прикреплённым к ДООУ

Работа с воспитателями по физкультурно-оздоровительной работе

Воспитатель осуществляет в основном всю педагогическую работу в детском саду,- следовательно, он не может оставаться в стороне и от физкультурно - оздоровительного процесса.

Воспитывая ребёнка средствами оздоровления, педагог должен понимать их значение для развития личности и быть её активным проводником в жизнь детей. Очень хорошо, когда дети в свободные часы собираются в группы, играют в спортивные игры, силовые и т.д. Физкультура должна пронизывать многие стороны жизни ребёнка. Направлять процесс физического и гигиенического воспитания в нужное русло может лишь тот, кто неотрывно работает с детьми, а именно – воспитатель.

План совместной работы с педагогами

1. Консультация для родителей и педагогов «Развитие выразительности движений, их эстетическое оформление»	Октябрь
2. Беседа с молодыми специалистами о методике проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики	Ноябрь
3. Практическое обучение педагогов методике выполнения основных видов	Декабрь

движений (лазание, прыжки, метание) гр.1,2,3	
4. Консультация для педагогов и родителей по формированию правильной осанки у детей.	Январь
5. Помощь педагогам в проведении закаливающих мероприятий после сна.	Гр.№2, гр.№4 – ноябрь, март, май, июль. Гр №3, гр. №1 – декабрь, октябрь, июнь.
6. Консультирование педагогов по проведению индивидуальной работы с детьми по физической культуре на прогулке гр. №1,3	Декабрь
7. Знакомство педагогов с методикой проведения спортивных игр (хоккей и баскетбол) гр.1,3	Февраль
8. Использование физминуток во время занятий, индивидуальная беседа с молодым специалистами	Март
9. Консультация для педагогов на тему: «Физкультурный досуг как средство оздоровления детей» «Как обеспечить безопасность детей»	Апрель
10. Подготовка педагогов к летней оздоровительной работе	Май

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация режима пребывания, обучения и воспитания детей

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Физиологически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей; создаёт предпосылки для нормального протекания всех жизненно-значимых процессов в организме.

Режим дня в группе соответствует возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при реализации принципа рационального чередования различных видов деятельности и активного отдыха.

Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое (7.00-19.00) пребывание ребенка в детском саду при пятидневной рабочей неделе.

Создание предметно-развивающей среды:

- Обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства;
- Предоставляет возможность общения в совместной деятельности детей и взрослых и возможность уединения;
- Способствует реализации образовательной программы;
- Строится с учетом национально-культурных и климатических условий;
- Должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Индивидуальная работа и развлечения с детьми проводится во второй половине дня.

Физ.упражнения используется в режимных моментах.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий: 2 младшая - 15 минут, средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут.

Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы физкультурной организованной образовательной деятельности с учетом учебного плана:

Форма физкультурной деятельности	Организованная образовательная деятельность физической направленности			Праздники и развлечения				
				Досуги			Утренники	
	Продолжительность	Количество		продолжительность	Количество		продолжительность	Количество
в неделю		в год	в месяц		в год			
2 младшая	15	3	72	15-20	1	9	15-20мин	3
Средняя группа	20	3	72	20-25	1	9	20-25	3
Старшая группа	25	3	72	25-30	1	9	25-30	4
Подготовительная группа	30	3	72	30-35	1	9	30-35	4

**СЕТКА НЕПРЕРЫВНОЙ
НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ДНИ НЕДЕЛИ	ВРЕМЯ	ГРУППА
Понедельник	15.30-15.55	Группа №1 (старшая)
	16.05-16.35	Группа №2 (подготовительная к школе)
Вторник	15.30-15.50	Группа №3 (средняя)
	16.00-16.15	Группа №4 (мл. разновозрастная)
Среда	15.30-15.55	Группа №1 (старшая)
	16.05-16.35	Группа №2 (подготовительная к школе)
Четверг	10.40-10.55	Группа №4 (мл. разновозрастная)
	11.00-11.20	Группа №3 (средняя)
	11.25-11.50	Группа №1 (старшая)
	12.00-12.30	Группа №2 (подготовительная к школе)
Пятница	15.30-15.50	Группа №3 (средняя)
	16.00-16.15	Группа №4 (мл. разновозрастная)

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно-досуговые мероприятия – неотъемлемая часть деятельности ДООУ. Организация праздников, развлечений, традиций способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Праздничные мероприятия - одна из наиболее эффективных форм педагогического воздействия на подрастающее поколение. В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе, культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

Цель: развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных идеалов, гуманных чувств, нравственных отношений к окружающему миру и сверстникам.

В детском саду в воспитательно-образовательном процессе используются разнообразные традиционные мероприятия, праздники, события.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей

Образовательная область «Физическое развитие»

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Образовательная область «Физическая культура»

Цель: охрана и укрепление здоровья ребёнка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его двигательных качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи программы:

Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;

Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, профилактических приёмов и др.);

Развитие основных физических качеств ребёнка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умение рационально их использовать в повседневной жизни;

Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;

Воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

Формирование предпосылок учебной деятельности.

Возраст	Совместная деятельность		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями детей, социумом по реализации программы
	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, в процессе организации различных видов детской деятельности		
3-4 года	Утренняя гимнастика: сюжетно - игровая, классическая, тематическая, с предметами и без предметов. Гимнастика после сна. Развлечения: «Кот Мурлыка – Весельчак	Индивидуальная работа с детьми по отработке ОВД. Организация подвижных игр на прогулке «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; в группе: «Поймай комара», «Воробушки и	Игры со спортивным оборудованием в уголках, и выносным оборудованием. Подвижные игры для самостоятельного проведения и со	Консультации, консультации – практикум для родителей: «Зимние забавы»; «Все семьёй за здоровьем»; «Надо, надо закаляться по утрам и вечерам»; для воспитателей: «Давай с тобой

	<p>пригласил к себе ребят», «В гостях у Белочки».</p> <p>Игры подвижные, мало – подвижные: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой».</p>	<p>кот», «С кочки на кочку»</p>	<p>сверстниками в группе: «Найди, что спрятано»; на прогулке: «Трамвай», «Поезд»; Игровые упражнения, подражательны е движения</p>	<p>поиграем»; «Подвижные игры – как средство формирования здорового образа жизни»; «Укрепить здоровье чтоб». Мастер – класс для воспитателей: «Методика проведения основных видов движений с детьми младшего и среднего возраста». Индивидуальны е беседы, выступление на родительских собраниях, педагогических советах.</p>
4-5лет	<p>Утренняя гимнастика: в форме подвижных игр, игр – эстафет, с элементами соревнований Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Игры подвижные,</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми по отработке ОВД. Организация подвижных игр на прогулке: «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа</p>	<p>Игры со спортивным оборудованием в уголках, и выносным оборудованием, рассматривание иллюстраций о различных видах спорта (футбол,</p>	<p>+ Совместные проекты. Открытые занятия. Физкультурные досуги: «Молодцы – удалцы» Консультативны е встречи. Консультации, консультации – практикум для</p>

	<p>мало – подвижные: «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель»; народные: «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». Досуги: «Весёлая физкультура», « Мы будем спортсменами» Праздники: «Как от нас болезнь ушла».</p>	<p>мяча». «Эстафета парами», «Дорожкапрепятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p>	<p>лыжный спорт, фигурное катание, плавание) Подвижныеигры для самостоятельного проведения и со сверстниками в группе: «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», на прогулке: «Чехарда», «Классики», «Гуси-лебеди»</p>	<p>родителей: «Зимние забавы»; «Всей семьёй за здоровьем»; «Надо, надо закаляться по утрам и вечерам»; для воспитателей: «Давай с тобой поиграем»; «Подвижные игры – как средство формирования здорового образа жизни»; «Укрепить здоровье чтоб». Мастер – класс для воспитателей: «Методика проведения основных видов движений с детьми младшего и среднего возраста». Встречи по заявкам. Интерактивное общение. +Взаимодействие с детской библиотекой: подбор детской литературы,</p>
--	--	--	---	--

				иллюстраций о спорте, здоровье. Взаимодействие с педагогами: «Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата»; «Ароматерапия в дошкольных учреждениях»; уроки здоровья совместно с инструктором по физической культуре: «Почему заболел Хрюша?»
5-6 лет	Утренняя гимнастика в форме: соревновательных игр, оздоровительного бега, музыкально - ритмическая. +НОД - занятия по физической культуре: классические, тематические, сюжетно – игровые, в форме игр –	Индивидуальная работа с детьми по отработке ОВД. + Дежурство на занятии. + Проектная деятельность. Организация подвижных игр на прогулке: «Ловля обезьян», «Дорожка препятствий»	Игры со спортивным оборудованием в уголках, и выносным оборудованием. Самостоятельная организация подвижных игр: «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Не попадись!», «Не оставайся на полу»,	Совместные занятия, практические занятия: «Учим детей дышать правильно». Физкультурные досуги: «Вместе весело играть» Праздники: «Папа, мама и я – спортивная семья». Консультативные встречи.

	<p>эстафет, круговой тренировки, контрольно - проверочные, интегрированные.</p> <p>Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Прогулка с повышенной двигательной активностью. Игры подвижные, мало – подвижные: «Пожарные на учении», «Переправа», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». народные: «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски» +Досуги: «Если хочешь быть здоров», « В страну Спортландию» , «В сказку за здоровьем», «Три</p>		<p>«Чехарда». Рассмотрение иллюстраций о различных видах спорта (хоккей, гимнастика)</p>	<p>Консультации, консультации – практикум для родителей: «Зимние забавы»; «Всей семьей за здоровьем»; «Надо, надо закаляться по утрам и вечерам»; для воспитателей: «Давай с тобой поиграем»; «Подвижные игры – как средство формирования здорового образа жизни»; «Укрепить здоровье чтоб». Взаимодействие с педагогами «Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата»; «Ароматерапия в дошкольных учреждениях»; уроки здоровьесовместно с инструктором по физической культуре:</p>
--	---	--	--	--

	<p>поросёнка» Праздники: «Юные космонавты», «Зимушка – Зима». Динамические паузы, физминутки.</p>			<p>« Знай своё тело» (опора и двигатели нашего тела). Взаимодействи е с детской библиотекой: подбор детской литературы, иллюстраций о спорте, здоровье.</p>
6-7 лет	<p>Утренняя гимнастика в форме: логоритмики, с элементами хатха-йоги гимнастика – экспромт, танцевально – двигательные и телесно – ориентированн ые упражнения; НОД - занятия по физической культуре: классические, тематические, сюжетно – игровые, в формы игр – эстафет, круговой тренировки, контрольно - проверочное, интегрированн</p>	<p>Дежурство на занятии. Проектная деятельность. Индивидуальная работа с детьми по отработке ОВД. Организация подвижных игр на прогулке: «Мяч кверху», «Волк во рву», «Краски», «Стрелок»</p>	<p>Игры со спортивным оборудование м в уголках, и выносным оборудование м Самостоятель ная организация подвижных игр: «Футбол», «Ловишки», «Не попадись», «Городки» Рассматриван ие иллюстраций о различных видах спорта (хоккей, гимнастика, волейбол, баскетбол, бокс)</p>	<p>Практические занятия для воспитателей: «Игровой точечный массаж – это полезно и интересно». Мастер – класс для родителей: «Игровой самомассаж». Консультативн ые встречи. Консультации, консультации – практикум для родителей: «Зимние забавы»; «Всей семьёй за здоровьем»; «Надо, надо закаляться по утрам и вечерам»; для</p>

	<p>ые. тренировочног о типа; занятия «Туризм»; занятия по интересам; Динамические паузы, физминутки. Игры подвижные, мало – подвижные: «Кого назвал тот ловит мяч», «Забей в ворота», «Фанты», « В парах», «Пингвины с мячом», «Ловишка, бери ленту»... народные: «Гори, гори ясно!», «Краски», «Продаём горшки», «Колдун» +Досуги: «Рыцарский турнир», «Царь горы», «Спортивные задоринки», «Муравейник» Праздники: «Олимпиада»</p>			<p>воспитателей: «Давай с тобой поиграем»; «Подвижные игры – как средство формирования здорового образа жизни»; «Укрепить здоровьечтоб»; «Коррекционны е упражнения по профилактике плоскостопия». Физкультурные досуги, праздники: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Я здоровье берегу – космонавтом стать хочу» педагогами: «Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата»; «Ароматерапия в дошкольных учреждениях»; уроки здоровья совместно с инструктором по физической</p>
--	--	--	--	--

				<p>культуре: «Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу»; «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет».</p> <p>Взаимодействи е с детской библиотекой: подбор детской литературы, иллюстраций о спорте, здоровье; об истории Олимпийских игр.</p>
--	--	--	--	--

Комплексно-тематический принцип построения программы

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка (Дни доброты, красоты, всемирный день приветствий и др.);

- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (День народного единства, День защитника Отечества и др.),

- сезонным явлениям (Осинины, Зимушка хрустальная, Весняночка),

Данная основа комплексно-тематического планирования обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;

- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;

- поддержание эмоционально-положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- возможность реализации принципа построения программы «по спирали», или от простого к сложному (основная часть праздников повторяется в следующем возрастном под периоде дошкольного детства, при этом возрастает мера участия детей и сложность задач, решаемых каждым ребенком при подготовке и проведении праздников);
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников);

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

При использовании комплексно-тематического планирования учитывается следующее:

- количество тем самостоятельно определяется педагогами, реализующими Программу, и может быть, как сокращено, так и увеличено (дополнено другими международными, российскими праздниками или событиями);
- формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей;
- одной теме уделяется не менее одной недели (оптимальный период 1 неделя);

Праздники как структурные единицы примерного календаря праздников могут быть заменены другими социально и личностно значимыми для участников образовательного процесса событиями.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физическое развитие	Физическая культура: Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Проявляет интерес к участию в физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет

	<p>доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.</p> <p>Чтение художественной литературы: Имеет элементарные гигиенические навыки, необходимые для чтения, овладевает первоначальной читательской культурой</p> <p>Коммуникация: Рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков: одевания на прогулку, приема пищи и пользования столовыми приборами, пользования предметами личной гигиены (расчёска, зубная щётка, носовой платок, полотенце). Беседует с воспитателями и детьми о процедуре закаливания и её пользе.</p> <p>Познание: Имеет представления об основных движениях и способах их выполнения. Устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и необходимости движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.</p>
--	---

	<p>Музыка: Выполняет простейшие танцевальные движения.</p> <p>Художественное творчество (мелкая моторика): См. интегративное качество</p> <p>«Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Физическая культура: Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений.</p> <p>Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения).</p> <p>Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице.</p> <p>Интерес к правилам и нормам здорового образа жизни становится более устойчивым.</p>
<p>3. Эмоционально-отзывчивый</p>	<p>Физическая культура: Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм здорового образа жизни.</p> <p>Социализация: Проявляет сочувствие к близким людям, привлекательным персонажам художественных произведений (книг, картин, мультфильмов, кинофильмов), сопереживает им, со радуется.</p> <p>Адекватно откликается на радостные и печальные события в ближайшем социуме. Проявляет отзывчивость.</p> <p>Эмоционально воспринимает праздники. Эмоционально</p>

	<p>предвосхищает ближайшее будущее.</p> <p>Физическая культура: Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, её результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм здорового образа жизни.</p> <p>Социализация: Проявляет сочувствие к близким людям, привлекательным персонажам художественных произведений (книг, картин, мультфильмов, кинофильмов), соперничает им, радуется.</p> <p>Адекватно откликается на радостные и печальные события в ближайшем социуме. Проявляет отзывчивость. Эмоционально воспринимает праздники. Эмоционально предвосхищает ближайшее будущее.</p>
<p>4. Овладения средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Отношения со сверстниками носят соревновательный характер. Общение регулируется взрослым. При осуществлении детских видов деятельности ориентируется на сверстников, вызывающих симпатию. Под руководством взрослого участвует в создании совместного продукта в продуктивных видах деятельности.</p> <p>Здоровье и Физическая культура: Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p> <p>Социализация: Откликается на предложение общения и сам инициирует его.</p>

	<p>Достигает успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и некоторыми детьми в различных видах деятельности. Поддерживает дружеские, доброжелательные отношения с детьми своего и противоположного пола.</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Осознает необходимость соблюдения правил поведения. Чаще использует их для контроля за поведением сверстников.</p> <p>Физическая культура: Правильно (безопасно) организует собственную двигательную деятельность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p> <p>Социализация: Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая положительные взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (не мешать друг другу, при необходимости помогать, считаться с интересами и желаниями партнёров и т. д.).</p> <p>Выполняет некоторые просьбы и поручения взрослых («Помоги Ирине Петровне разложить ложки», «Полей цветок»). Ориентируется на эталоны поведения, соответствующие гендерным стереотипам (мужественность, женственность). Имеет представление о некоторых моральных нормах и правилах поведения, отражающих противоположные моральные понятия (три-четыре) (например, жадность — щедрость, взаимовыручка — себялюбие). В</p>

	<p>большинстве случаев использует для характеристики нравственных качеств, свойств, проявлений слова плохо (плохой) — хорошо (хороший), добро (добрый) — зло (злой). Осознаёт социально-положительную оценку нравственных качеств, действий, проявлений, поступков. Обнаруживает знания о некоторых нравственных чувствах и эмоциях (стыд, любовь). В целом позитивно относится к требованиям выполнения моральных норм и правил поведения. Приводит некоторые примеры (один-два) положительного (нравственного) и отрицательного (безнравственного) поведения из жизни, мультфильмов, книг и др. В практике общения и взаимоотношений с людьми по просьбе взрослого и в отдельных случаях самостоятельно совершает нравственно-направленные действия (поделиться чем-либо, помочь сделать что-либо). Труд: Устойчиво проявляет самостоятельность, настойчивость, стремление к получению результата, преодолению препятствий.</p>
<p>б. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.</p>	<p>При решении интеллектуальных задач использует практические ориентировочные действия, применяет наглядно-образные средства (картинки, простейшие схемы, словесные описания и пр.). При решении личностных задач ориентируется на реакции взрослого и сверстника. Физическая культура: Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы</p>

	<p>двигательного творчества и сотворчества.</p> <p>Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами здорового образа жизни.</p> <p>Социализация: Воспроизводит самостоятельно или по указанию взрослого некоторые образцы социального поведения взрослых или детей (персонажей литературных произведений, мультфильмов и др.) в играх, повседневной жизни.</p> <p>Умеет распределять роли, отбирать необходимые атрибуты, предметы, игрушки и вариативно использовать их. Умеет играть на темы из окружающей жизни и по мотивам литературных произведений, мультфильмов с тремя-четырьмя детьми.</p> <p>Выполняет разнообразные роли (папа, ребёнок, врач, больной, парикмахер, клиент и т. п.), взаимодействуя с другими действующими лицами. В большинстве случаев устанавливает положительные взаимоотношения в игре, проявляет желание считаться с интересами других детей, преодолевает конфликтные ситуации, не выходя из игры. В театрализованных и режиссёрских играх разыгрывает ситуации по несложным сюжетам (из мультфильмов, сказок), используя игрушки, предметы и некоторые (одно-два) средства выразительности — жесты, мимику, интонацию.</p>
--	---

<p>7. Имеются первичные представления о себе, семье и обществе (ближайшем социуме), государстве (страже), мире и природе.</p>	<p>Физическая культура: Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры в условиях двигательного самопознания, ориентации на правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p> <p>Социализация: Положительно оценивает себя на основе представлений о некоторых своих качествах, особенностях. Знает свой пол и элементарные проявления гендерных ролей (мужчины — ответственные, сильные, защищают слабых — женщин, детей, стариков; женщины — ласковые, заботливые; мальчикам нельзя обижать девочек, девочек надо защищать, заступаться за них и т. п.), свою страну, улицу, на которой живёт, столицу России, президента. Имеет представление о правилах культурного поведения в обществе, о собственной национальности, флаге государства.</p>
<p>8. Овладение универсальными предпосылками учебной деятельности.</p>	<p>Умеет действовать по простому правилу или образцу при постоянном контроле со стороны взрослых.</p> <p>Физическая культура: Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила здорового образа жизни, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p> <p>Физическая культура Ходьба и бег: — ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад,</p>

боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см); змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;

- ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно;
- челночный бег (10 м □ 3);
- ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Прыжки:

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой);
- прыгать в длину с места;
- прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;
- прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;
- перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см.

	<p>Лазанье, ползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону; — лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами; — ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками; — пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. <p>Катание, бросание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); — подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд.
--	---

Заключение

Физическое воспитание, являясь составной частью единой системы воспитания дошкольников, способствует укреплению здоровья детей, их правильному физическому развитию, формированию двигательных навыков, развитию основных двигательных качеств – ловкости, быстроты, точности, силы мышц и др., создаёт благоприятную основу для гармоничного развития детей, успешного усвоения учебной программы. Правильно организованное физическое воспитание не только оказывает положительное влияние на физическое и моторное развитие, но и создает благоприятные условия для гармоничного развития личности детей.

Как показывает практика, систематические занятия с детьми дают хорошие результаты.

Положительную динамику в развитии детей можно проследить по результатам диагностики в начале и в конце года.

Анализируя проведённую работу, могу сделать вывод, что дети младшего дошкольного возраста имеют наиболее низкие показатели физического развития. Но с возрастом положительная динамика наблюдается у всех детей без исключения. Уровень развития общей

моторики и координации движений – один из показателей интеллектуального развития и, следовательно, готовности к школьному обучению.

Поэтому считаю, что последовательную и систематическую физкультурно – оздоровительную работу с детьми необходимо начинать с раннего возраста.

Методическое обеспечение.

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения – СПб. : «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2011г.
2. О.В. Бережнова, В.В. Бойко Парциальна программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши- крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016г.
3. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. М.Р. Югова. – Волгоград изд. «Учитель» 2015г.
4. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты/ Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель,2012г.
5. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2013г.
6. Физкультурные занятия с элементами логоритмики/ авт.-сост. С.Ф. Копылова. – Волгоград: Учитель.
7. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний. Старший дошкольный возраст/ авт.-сост. О.В. Музыка. –

Волгоград: Учитель, 2013г.

8. Праздники в детском саду (спортивные, сезонные и тематические праздники, вечера развлечения, музыкально-сюжетные игры) / авт.-сост. Г.А. Лапшина. – изд. 4-е. Волгоград: Учитель, 2015г.

9. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт. – сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009г.

10. Детские олимпийские игры : занятия с детьми 2-7 лет/ Л.А. Соколова. – Волгоград: Учитель, 2015г.

11. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015г.

12. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет.: Пособие для воспитателя дет.сада. [Текст]/ – М.: Просвещение, 2009г.- 143 с.

13. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для родителей и педагогов. [Текст]/ – М.: Просвещение, 1988г.- 83 с.