


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 «Чолпан».

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
От 30.08.2022 г.



Утверждено:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №2 «Чолпан».  
 Коркмазова А. У-А.  
Приказ №91 от 30.08.2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА По физической культуре.

Составил: инструктор по физической культуре.

## Содержание

### 1. Целевой раздел (Обязательная часть)

1.1. Нормативные документы	2
1.2. Пояснительная записка.	2-3
1.3. Цели и задачи реализации программы	3
1.4. Принципы, подходы, методы, и формы формирования программы.	3-6
1.5. Возрастные особенности детей конкретного возраста.	6-8
1.6. Планируемые результаты освоения программы. (Целевые ориентиры)	9-10

### 2. Содержательный раздел (Обязательная часть)

2.1. Образовательная область «Физическое развитие».	10-11
2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (цель, задачи, планирование, методическое обеспечение):	11-22
2.3. Нравственно- патриотическое воспитание	22-24
2.4. Работа с одарёнными детьми	24-25
2.5. Обеспечение гегдерного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста	25-28
<b>3. Организационный раздел. (Обязательная часть)</b>	
3.1. Особенности организации образовательной деятельности	28
3.2. Модель проектирования воспитательно - образовательного процесса	28
3.3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми	28
3.4. Модель физического воспитания дошкольников	28-29
3.5. Комплексно - тематическое планирование	29-30

### 4. Коррекционный отдел.

4.1. Цели и задачи.	30-31
---------------------	-------

### 5. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

5.1. Методическое обеспечение	31-32
5.2. Наглядно – дидактические пособия	32
5.3. Краткая презентация (дополнительный раздел)	32-33

### 6. Приложение

6.1. Календарный план.	
6.2. Перспективный план	

## 1. Целевой раздел.

### 1.1 Нормативные документы

Данная рабочая программа имеет следующую нормативную базу:

- Конвенция ООН о правах ребёнка от 20 ноября 1989;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 (действует с 01.01.2014г), который ставит главным индивидуальный подход к ребёнку и игру, где происходит сохранение самооценки дошкольного детства и сохраняется сама природа дошкольника;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой. издательство «Мозаика-Синтез». Москва 2015г.
- - Устав МБДОУ детский сад № 2 «Чолпан».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Стандартизация дошкольного образования не предусматривает предъявления жестких требований к детям дошкольного возраста, не рассматривает их в жестких «стандартных» рамках.

Специфика дошкольного возраста такова, что достижения детей дошкольного возраста определяется не суммой конкретных занятий, умений и навыков, а совокупностью личностных качеств, в том числе обеспечивающих психологическую готовность к школе.

### 1.2. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре (далее Программы) составлена на основе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №2 «Чолпан» и с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (для детей 2-7 лет).

Данная Программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования. Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей от 2-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; - сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа инструктора по физической

культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического воспитания в ДОУ, возрастных особенностей детей, с учетом требований ФГОС.

### 1.3. Цель и задачи реализации программы:

**Цель программы** - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

#### **Задачи:**

#### **Оздоровительные задачи:**

- ✓ - охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

#### **Образовательные задачи:**

- ✓ - формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

#### **Воспитательные задачи:**

- ✓ - формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- ✓ - воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- ✓ - формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- ✓ - формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка.

#### **Качественный подход.**

Определяет, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

#### **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

## **Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. 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.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

## **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 комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.

**Принцип комфортности**, в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации**, позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

**Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**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. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

## **Методы:**

### **Наглядный метод.**

- ✓ имитация (подражание);
- ✓ демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- ✓ использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- ✓ использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

**Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организаций.

### **Формы организации .**

- ✓ разные виды занятий по физической культуре;
- ✓ физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- ✓ активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- ✓ самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

#### **Критерии.**

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

### **1.5. Возрастные особенности.**

#### **Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет**

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями — он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения. Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Ребенок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается»

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребенок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не

мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

### **Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет)**

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

Рост ребёнка на четвёртом году жизни несколько замедляется. Рост – на 6-7 см, вес- мальчиков- 99,3, девочек- 98,7. Рост детей четвёртого года жизни находится во взаимодействии с развитием основных видов движений- прыжков, бега, метания, равновесия. В возрасте от трёх 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 меняется, соответственно составляет 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- 53,9см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно - двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения- сидя, лёжа, на спине, на животе и т.д.. при выполнении упражнения стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеча

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

Внимание детей 3-4 лет ещё не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки.

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

### **Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 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 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. 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.

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

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.

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.

### **Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 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.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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.

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

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой 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.

## **1.6. Планируемые результаты освоения Программы. (Целевые ориентиры)**

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **Вторая группа раннего возраста**

#### В области физического развития

- ✓ умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- ✓ умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- ✓ действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- ✓ умеет ползать, лазать;
- ✓ может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- ✓ умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Вторая младшая группа**

#### В области физического развития

- ✓ умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- ✓ умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- ✓ может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- ✓ умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
- ✓ умеет метать мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см;
- ✓ сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- ✓ реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх.

### **Средняя группа**

#### В области физического развития

- ✓ владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.),
- ✓ может выполнять связанные с этим правила;
- ✓ умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;

- ✓ может ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы;
- ✓ умеет перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- ✓ умеет 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 умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- ✓ может прыгать через короткую скакалку;
- ✓ принимает правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);
- ✓ может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- ✓ проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- ✓ умеет выполнять действия по сигналу.

### **Старшая группа**

#### В области физического развития

- ✓ умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ✓ умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- ✓ умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- ✓ умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- ✓ умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- ✓ умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- ✓ умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- ✓ знает спортивные игры и упражнения.

### **Подготовительная группа**

#### В области физического развития

- ✓ владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- ✓ умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- ✓ умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- ✓ умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- ✓ умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- ✓ выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- ✓ выполняет спортивные упражнения;
- ✓ самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- ✓ самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Обязательная часть.**

#### **Образовательная часть «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких

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

## **2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

#### **Задачи образовательной деятельности**

- ✓ учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;

- ✓ учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- ✓ учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка

## **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

### **Задачи образовательной деятельности.**

- ✓ продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движения рук и ног;
- ✓ приучать действовать совместно;
- ✓ учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- ✓ энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; правильно принимать исходное положение в прыжках в длину и в 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 положении сидя, стоя в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- ✓ учить 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.

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

#### Основные движения

##### Ходьба.

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

##### Упражнения в равновесии.

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

##### Бег.

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

##### Катание, бросание, ловля, метание.

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

##### Ползание, лазанье.

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

##### Прыжки

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

##### Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; замыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

##### Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

##### Общеразвивающие упражнения

##### Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

##### Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

##### Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

### **Спортивные игры и упражнения**

#### **Ходьба на лыжах.**

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

#### **Подвижные игры**

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

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

#### **С подлезанием и лазаньем.**

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

#### **С бросанием и ловлей.**

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

#### **На ориентировку в пространстве.**

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **Средняя группа.(от 4 до 5 лет)**

#### **Задачи образовательной деятельности.**

- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- ✓ учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ✓ - учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- ✓ учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- ✓ учить прыжкам через короткую скакалку;
- ✓ закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- ✓ учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты. 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.

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Средняя группа (от 4 до 5 лет)

### Основные движения

#### Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

#### Упражнения в равновесии.

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

#### Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

#### Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

#### Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

#### Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

#### Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### Общеразвивающие упражнения



### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног. **Статические упражнения.**

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

#### **Скольжение.**

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

#### **Ходьба на лыжах.**

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

#### **Игры на лыжах.**

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

Подвижные игры

#### **С бегом.**

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

#### **С прыжками.**

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

#### **С ползанием и лазаньем.**

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

#### **С бросанием и ловлей.**

«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

#### **На ориентировку в пространстве, на внимание.**

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Задачи образовательной деятельности.**

- ✓ продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения;
  - ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

- ✓ учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- ✓ учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- ✓ учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- ✓ учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- ✓ учить ходить на лыжах скользящим шагом;
- ✓ 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.

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### **Основные движения**

##### **Ходьба.**

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

Упражнения в равновесии.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

##### **Бег.**

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

##### **Ползание и лазанье.**

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

##### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40

см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

### **Бросание, ловля, метание.**

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

### **Групповые упражнения с переходами.**

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

### **Ритмическая гимнастика.**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

### **Статические упражнения.**

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

### **Спортивные упражнения**

#### **Скольжение.**

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

#### **Ходьба на лыжах.**

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

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

### **Спортивные игры**

#### **Элементы баскетбола.**

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

#### **Элементы футбола.**

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

#### **Подвижные игры**

##### **С бегом.**

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

##### **С прыжками.**

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

##### **С лазаньем и ползанием.**

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

##### **С метанием.**

«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

##### **Эстафеты.**

«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

##### **С элементами соревнования.**

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

##### **Народные игры.**

«Гори, гори ясно!» и др

#### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

##### **Задачи образовательной деятельности.**

- ✓ 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.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

##### **Основные движения**

###### **Ходьба.**

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

###### **Упражнения в равновесии.**

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

###### **Бег.**

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

###### **Ползание, лазанье.**

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

###### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

###### **Бросание, ловля, метание.**

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

поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

### **Групповые упражнения с переходами.**

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

### **Ритмическая гимнастика.**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

#### **Статические упражнения.**

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

### **Спортивные упражнения**

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

#### **Ходьба на лыжах.**

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

#### **Игры на лыжах**

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

#### **Спортивные игры**

### **Элементы баскетбола.**

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

### **Элементы футбола.**

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

## **Подвижные игры**

### **С бегом.**

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

### **С прыжками.**

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

### **С метанием и ловлей.**

«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

### **С ползанием и лазаньем.**

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

### **Эстафеты.**

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

### **С элементами соревнования.**

«Кто скорее добегит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

## **2.3 Нравственно - патриотическое воспитание посредством физической культуры.**

Дошкольное детство – это период начальной социализации ребенка, это приобщение ребенка к миру культуры и общечеловеческих ценностей.

Формирование у детей нравственных чувств – таких как патриотизм, возможно и через организацию специально разработанных физкультурных сюжетных занятий и подвижных игр, тем самым очевидна тесная связь физического воспитания с нравственным, с воспитанием в духе патриотизма.

Чтобы достичь положительных результатов в формировании личности через двигательную сферу ребенка педагогам дошкольных учреждений необходимо поставить перед собой следующие задачи:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера. Развивать у детей терпение и выносливость.

3. Создавать условия для проявления положительных эмоций. Для развития патриотических чувств у детей дошкольного возраста можно использовать игры в «военных», сюжетные занятия из серии «Разведчики». Данные мероприятия углубляют симпатию к солдатам и вызывают желание подражать им, быть твердыми духом, выносливыми, смелыми, упорными, готовыми всегда прийти на помощь товарищу.

Такая форма проведения занятий способствует воспитанию ответственности, стремлению выполнить задание не только быстро, но и правильно, чтобы не подвести товарищей. Формируются волевые качества: выносливость, смелость, ловкость, т.е.

те качества, которые необходимы будущим защитникам Родины.

Подобные занятия, досуги должны проходить с обязательным участием родителей. Когда взрослые на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, это поучительно всем, и особенно детям, так как это создает определенный эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения, развивает чувство гордости за успехи своих родителей, что является важным фактором в формировании патриотических чувств.

Одним из эффективных средств решения задач нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения, являются занятия физкультурой и спортом. Чтобы быть уверенным, что нашим детям будет хорошо в будущем, надо уметь уважать себя и других и учить этому детей. Необходимо с раннего детства воспитывать у детей патриотизм, гуманизм по отношению ко всему живому, нравственные качества. Иными словами, нужно воспитывать будущего гражданина своей страны. Педагогический коллектив ДОУ считает, что физическая культура может внести свой вклад в решение этой задачи, т.к. формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно волевых черт личности. Физически развитый человек, крепкий, сильный, здоровый должен быть добрым, терпимым, должен уметь прийти на помощь к тем, кому она нужна и направлять свои умения и силу только на добрые поступки.

В нашем ДОУ сложилась система работы по данному направлению развития дошкольников. Формирование патриотических чувств детей дошкольного возраста осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы с ними: на занятиях по физической культуре, в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных праздников и досугов. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определённой темы, объединить детей разного возраста общими чувствами и переживаниями.

Работа с детьми физкультурно-оздоровительной направленности ведётся систематически и последовательно, согласно годовому и перспективному плану работы на учебный год.

В нём отражены такие мероприятия, как

- «Весёлые старты»
- «Неделя здоровья»
- «А ну-ка, мальчики»
- «Будем в Армии служить!».
- «Служу Отечеству!».
- «День Победы».

Вышеперечисленные праздники и развлечения являются в детском саду традиционными. В их подготовке принимают участие дети, родители, педагоги и другие категории сотрудников д/сада. Задачи, поставленные перед педагогическим коллективом ДОУ по воспитанию духовно-нравственных качеств личности дошкольников средствами физической культуры, по своей направленности можно условно разделить на несколько групп:

1. Чувство Родины начинается у ребенка с отношения к семье, к ближайшему окружению – детскому саду. Духовному единению детей и родителей, детей и воспитателей способствует ежегодное проведение «Недели здоровья» - спортивные мероприятия между детьми. В процессе организации спортивных досугов - «Весёлые старты» , спортивные эстафеты по ПДД, - совершенствуются не только физические, но и нравственно-волевые качества личности ребёнка, а также дружеские взаимоотношения со сверстниками, командный дух, чувство коллективизма. Ознакомление дошкольников с культурой, традициями русского народа осуществляется в процессе ежедневных физкультурных занятий. Инструктором по ФК и воспитателями разработан перспективный план по обучению детей подвижным играм. План разработан по неделям для всех возрастных групп ДОУ и реализуется на протяжении всего учебного года воспитателями и узкими специалистами. Дети с удовольствием играют в игры. Ни одно массовое мероприятие в ДОУ не обходится без проведения подвижных игр. Тем самым решаются задачи не только физкультурно-оздоровительного цикла, но и задачи формирования толерантности, чувства уважения и интереса к национальным традициям русского народа. Отдельным направлением духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения в нашем ДОУ является военно – патриотическое воспитание.



Работу по данному направлению можно представить как интеграцию различных видов детской деятельности. Центральным, стержневым моментом является праздник, посвящённый Дню воинской славы и оказывающий наибольшее влияние на воспитание патриотических чувств детей. В процессе подготовки к празднику, посвящённому Дню Защитника Отечества, параду в честь Дня Победы на физкультурных занятиях особое внимание уделяется строевой подготовке детей под военные марши.

#### **2.4. Работа с одарёнными детьми.**

Одарённость детей является одной из важных проблем общества в настоящее время. Значимость данного вопроса заключается не только в передаче знаний и умений, но и в создании условий для того, чтобы дети могли углублять эти знания, умения и разрабатывать на их основе новые, необходимые для жизни общества.

В ходе наблюдения за двигательной активностью воспитанников дошкольных образовательных организаций всегда выделяется группа детей:

- ✓ с повышенной и разнообразной двигательной активностью, стремлением к овладению сложно координированными движениями;
- ✓ умеющих различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- ✓ выступающих инициаторами двигательной деятельности, имеющих собственную позицию;
- ✓ использующих свой «двигательный багаж» в новой обстановке;
- ✓ проявляющих настойчивость, самостоятельность, азарт в достижении цели.

Таких детей принято называть моторно-одаренными или наделенными физическими способностями.

Такие дети очень старательные, упорные, они прикладывают все усилия для достижения определенной цели. Любят соревноваться, бегают, прыгают — и не боятся упасть, пораниться, ушибиться, не проливают слезы по каждому пустяковому синяку. Занятия тренируют силу воли, выносливость, целеустремленность, что, несомненно, приходится ребенку не только в школе, но и в жизни. В то же время они могут быть наделены и творческими способностями: например, умением слушать музыку и сочетать гимнастические упражнения с музыкальным сопровождением, при этом проявляя артистизм. Важной психологической чертой спортивно одаренных детей является умение соревноваться. Она проявляется в стремлении к победе, умении рисковать, доводить результаты своей деятельности до их соответствия самым высоким требованиям.

Ежегодная диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Это говорит о наличии у таких детей спортивных способностей или психомоторной одаренности.

Когда эти дети вынуждены заниматься по одной программе вместе с другими сверстниками, они как бы сдерживаются в развитии и желании идти вперед. В результате у них может угаснуть познавательный интерес, желание заниматься. В соответствии с ключевым принципом современного ФГОС дошкольного образования — индивидуализацией образовательного процесса — таким детям необходимо создавать условия, наилучшим образом обеспечивающие их физическое развитие.

##### **Формы работы с одаренными детьми:**

- ✓ развивающее обучение, работа в малых группах;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ задания творческого и нестандартного характера;
- ✓ участие в олимпиадах;
- ✓ работа по индивидуальным планам;
- ✓ спортивные соревнования.

Работа с одарёнными детьми в условиях современного ДОУ выступает одним из вариантов конкретной реализации права личности на индивидуальность. При создании в ДОУ благоприятных

условий за период дошкольного детства ребенок может пройти путь от первых проявлений склонностей до яркого расцвета способностей, одаренности. Одним из таких условий является использование альтернативных, нетрадиционных физкультурных занятий в дошкольных организациях. Всё разнообразие в проведении альтернативных физкультурных занятий помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

Современные научно-методические представления об альтернативных занятиях по физкультуре основываются на научных исследованиях и опыте практических работников. Обоснованы определенные подходы к структуре, содержанию, типам занятий, определены критерии оценки их эффективности.

## **2.5. Обеспечение гендерного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста.**

---

Гендерное воспитание — организация педагогического процесса с учетом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации. Учет гендерных особенностей детей — важнейший аспект здоровьесбережения. Мальчика и девочку нельзя воспитывать и обучать одинаково. Они по-разному воспринимают мир, по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Цели воспитания мальчиков и девочек, методы и подходы к нему должны быть различными. Биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. Отсюда и возникает необходимость дифференцированного подхода в воспитании мальчиков и девочек с первых дней жизни.

Усвоение в соответствии с полом содержания женской и мужской модели личности, формирование системы потребностей, интересов, ценностных ориентаций и определенных способов поведения, характерных для того или иного пола, т.е. процесс половой социализации, — неотъемлемая часть общего социального развития, которое протекает под влиянием взрослых и сверстников.

Вопрос о природе различий в развитии двигательных функций мальчиков и девочек дошкольного возраста представляет большой интерес. Отечественные ученые Ц. Какабадзе, О. Недригайлова, И. Попов, В. Урицкая, Н. Шишнияшвили пришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания. Ученые Э. Вильчковский, Э. Пээбо, С. Ярнесак выявили, что в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры). Девочки предпочитают игры более спокойного характера: с мячом, со скакалкой, лентой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.)

Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, но, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «Школы мяча».

Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше побегают, пососкакивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может, быть с поворотами, получая от этого удовольствие.

Девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; лучшими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги.

У мальчиков по сравнению с девочками: большая скорость бега на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг. У мальчиков лучше развита первая сигнальная система. Гормон тестостерон тормозит развитие центра головного мозга, отвечающего за развитие речи. Поэтому, когда мы просим мальчика дать оценку движению, что очень важно в интеллектуальном развитии, речь его отрывиста, он помогает себе жестами.

У девочек же вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения. Мальчики более уверенно ориентируются в новой обстановке, но меньшее значение отдают подчинению правилам, они менее терпеливы и аккуратны. Девочки же очень стремятся подчиняться правилам, которые введены, тщательно планируют свою деятельность.

Мальчишескую двигательную активность отличают: простота, угловатость; силовой, атлетический стиль; четкая целенаправленность; отсутствие вычурности, эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования. Движения девочек чаще всего бывают: пластичными, плавными; вычурными, эстетически богатыми (с мимикой, жестами); с элементами боязни, пассивности; более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков.

К сожалению, фактически ни одно методическое пособие для педагогов детского сада не содержит определённых рекомендаций по дифференцированному физическому воспитанию мальчиков и девочек.

В работе используются ряд методических приёмов и принцип двух начал, используя его в физкультурных занятиях тренирующего характера.

- ✓ В педагогическом процессе данный принцип подразумевает, что обучение и воспитание дошкольников отражает особенности мужественного начала у мальчиков и женственного у девочек. Педагогический процесс при таком подходе будет иметь различный стиль, тон, направленность. Для мальчиков — это развитие быстроты, физической и силовой выносливости, воспитание выдержки, смелости;
- ✓ для девочек — развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости.

Этот подход осуществляется через деление общей группы детей в основной части занятия на две подгруппы: мальчики и девочки. Особенность такой дифференциации в том, что девочки и мальчики не изолированы друг от друга, а в процессе специально организованной деятельности накапливают опыт общения с противоположным полом и развивают физические качества, которые принято считать сугубо женскими или сугубо мужскими. Углубляются понимание половой принадлежности «Я — девочка», «Я — мальчик», развитие представлений детей об отличительных признаках поведения и деятельности женщины и мужчины. Эта позиция проявляется в выборе вида двигательной деятельности, соответствующей полу ребенка.

Так же на физкультурных занятиях используются следующие методические приёмы для учёта половых особенностей дошкольников:

- ✓ различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики, сидя в парах, перетягивают друг друга, а девочки выполняют упражнения с обручем, лентами);
- ✓ дозировке (например, мальчики выполняют больше количество повторений одного упражнения, а девочки — меньшее количество);
- ✓ подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые);
- ✓ в обучении сложным двигательным действиям используют разные методические подходы: разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования. Так как существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные

- ✓ трудности и требуют большего времени для овладения ими, например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке — девочкам;
- ✓ нормирование физической нагрузки по времени (например, девочки прыгают на мячах - фитболах 1 мин, мальчики - 1,5 мин);
- ✓ пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, поскольку для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближе);
- ✓ распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики — мышеловка, а девочки — мышки);
- ✓ расстановка и уборка снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группкой в несколько человек — тяжелое оборудование);
- ✓ различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как). Для мальчиков слово «молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление»);
- ✓ частые напоминания мальчикам о способах выполнения, требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «шлифовке» отдельных элементов, технике, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений (т.е. подойти и поправить ребёнка);
- ✓ учёт сенситивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений (например, девочки лучше выполняют задания на пространственную точность в 5—6-летнем возрасте, а мальчики — в 7-летнем);
- ✓ акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта, например, футбол для мальчиков и бадминтон для девочек.

Следует помнить, что необходимо учитывать не только половые, но и индивидуальные особенности, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «мальчишеской» направленностью, и наоборот. Поэтому педагог не должен подавлять стремления детей заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-то двигательной деятельности.

Педагог должен научиться видеть в детях мальчиков и девочек и дифференцировать педагогический процесс в соответствии с этим. Учитывая эту разделительную тенденцию, воспитатели на прогулках проводят тематические игры с подгруппами детей.

Для мальчиков: «Пожарные на учении», «Кроты», «Два мороза», «Юнги», «Самолёты», «Медвежата», «Цветные автомобили» .

Для девочек: «Обезьянки», «Бабочки», «Заря - зарница», «Классы», «Перелёт птиц» и т.д.

В своей работе педагог должен найти рациональные формы организации жизни детей в дошкольном учреждении, обеспечить и мальчикам и девочкам оптимальные, комфортные условия для их развития. Надо ориентироваться на реализацию принципа природосообразности, дифференцированного подхода к девочкам и мальчикам, учета их психофизиологических особенностей, интересов и полоролевых предпочтений.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный для формирования полоролевого поведения ребенка. Занятия физическими упражнениями должны занимать в этом процессе одно из ведущих мест, так как имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая хода становления личности, заложенного самой природой.

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Особенности организации образовательной деятельности:

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

#### 3.2. Модель проектирования воспитательно – образовательной деятельности:

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, , физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

#### 3.3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми

Направления и формы работы		
«Физическое развитие»	-непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	3 раза в неделю
	- спортивные игры	Ежедневно
	- подвижные игры	Ежедневно
	- физкультурные досуги	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	1 раз в квартал
	«Неделя здоровья»	2 раза в год
	День здоровья	В период каникул

#### 3.4. Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Вторая ранняя группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа

<b>2. Физкультурные занятия</b>					
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю 15 минут -	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Активный отдых</b>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
3.3 Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-45 минут	1 раз в месяц 40 минут
3.4 День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

### 3.5. Комплексно- тематическое планирование

Месяц	Тема события	Тема спортивного мероприятия
Август	Пожарная безопасность	«Юные пожарные»
Сентябрь	ПДД	Квест- игра «Юные помощники Светофора»
Октябрь	Осенний марафон	«Лесные приключения»
Ноябрь	Эстафета к дню матери «	«Весёлые старты!»
Январь	«Месяц январь – зимы государь» старшая гр.	«Народное гулянье!»

Февраль	«Крепок телом – богат делом» с папами.	День защитника Отечества
Март	«Мир вокруг меня»	«Вместе с мамой»
Апрель	«В солнечном царстве, космическом государстве» Старшая гр.	«Путешествие в космос»
Май	«Миру – мир»	« День Победы!»

### Материально-техническое обеспечение развивающей предметно - пространственной среды

Объект	Характеристика оснащения объекта
Прогулочные участки	На территории Учреждения оборудовано 6 участков (отдельно для каждой группы). На всех участках имеются зеленые насаждения, малые формы, игровое уличное оборудование в соответствии с возрастом и требованиями СанПиН.
Спортивная площадка	Спортивная площадка оснащена: турники, баскетбольные кольца, шведская стенка, лабиринт, гимнастическое бревно
Спортивно-музыкальный зал	Зал находится на 1 этаже. Оснащен: мебелью (стулья, стол), фортепиано, музыкальный центр, детские музыкальные инструменты, полностью оборудован спортивным инвентарем (мячи, скакалки, кегли, мешочки для метания и др.) имеются детские тренажеры, шведская стенка, гимнастические скамейки. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

#### 4. Коррекционный отдел.

##### ( Образовательная область «Физическое развитие»)

**4.1. Основная цель** — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

**4.2. Основная задача** — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

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

- ✓ формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- ✓ изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- ✓ развитие речи посредством движения;

- ✓ формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- ✓ управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет. В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

( Адаптированная образовательная программа разрабатывается индивидуально при предъявлении заключения ПМПКА)

## 5. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

### 5.1. Методическое обеспечение

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

1	<p>Н.Е.Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А.Васильевой Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» . Издательство «Мозаика-синтез». Москва 2015г.</p> <p>С.Ю.Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» Вторая ранняя группа. Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2017г.</p> <p>М.М.Борисова «Малоподвижные игры и упражнения» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>Э.Я. Степанкова «Сборник подвижных игр» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>А.В.Шишкин «Движение +движение» Москва. Просвещение 1992г.</p> <p>А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» Москва. Просвещение 1984г.</p> <p>С.Я .Лайзане «Физическая культура для малышей» » Москва. Просвещение 1987г.</p>
2	<p>Н.Е.Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А.Васильевой Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» . Издательство «Мозаика-синтез». Москва 2015г.</p> <p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа. » Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>М.М.Борисова «Малоподвижные игры и упражнения» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>Э.Я. Степанкова «Сборник подвижных игр» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>А.В.Шишкин «Движение +движение» Москва. Просвещение 1992г.</p> <p>А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» Москва. Просвещение 1984г.</p> <p>С.Я .Лайзане «Физическая культура для малышей» » Москва. Просвещение 1987г.</p>
3	<p>Н.Е.Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А.Васильевой Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» . Издательство «Мозаика-</p>



	<p>синтез». Москва 2015г.  Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа.  Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г  П.П. Буцинская, В.И.Васюкова»Общеразвивающие упражнения в детском саду» Москва.  Просвещение 1990г.  В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе» Москва. Просвещение 1983г.  Т.И Осокина «Физическая культура в детском саду» » Москва. Просвещение 1986г.  А.И.Шустова «Физическое воспитание в детском саду» » Москва. Просвещение 1982г.</p>
4	<p>Н.Е.Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А.Васильевой Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» . Издательство «Мозаика-синтез». Москва 2015г.  Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.  Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г  Е.Н.Вавилова «Развивать у дошкольников ловкость силу и выносливость» » Москва.  Просвещение 1981г.  М.П.Голощёкина. «Льжи в детском саду» » Москва. Просвещение 1989г.  Э.М.Романовская «Развитие движений ребёнка-дошкольника» » Москва. Просвещение 1975г.</p>
5	<p>Н.Е.Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А.Васильевой Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» . Издательство «Мозаика-синтез». Москва 2015г.  Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа.  Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г  В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой» » Москва. Просвещение 1982г.  Э.И.Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» » Москва.  Просвещение 1992г.  Г.П.Лескова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова «Общеразвивающие упражнения в детском саду» » Москва. Просвещение 1981г.  Е.И.Вавилова «Учите бегать,прыгать,лазать,метать» » Москва. Просвещение 1983г.  Е.А.Бабилова «Занятия по физической культуре для детей подготовительной группы детского сада». Минск 1987г.  Методическое пособие «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контакте новых федеральных требований» УЦ «Перспектива» Москва 2011г.</p>

## 5.2. Наглядно-дидактические пособия.

Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

Серия «Расскажите детям о...», «Расскажите детям о зимних видах спорта»

## 5.3. Краткая презентация (дополнительный раздел)

**Данная рабочая программа имеет следующую нормативную базу:**

- Конвенция ООН о правах ребёнка от 20 ноября 1989;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013

(действует с 01.01.2014г), который ставитглавным индивидуальный подход к ребенку и игру, где происходит сохранение самооценки дошкольного детства и сохраняется сама природа дошкольника;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Примерная основная образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой. издательство «Мозаика-Синтез». Москва 2015г.
- - Устав МБДОУ детский сад № 2 «Чолпан».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Стандартизация дошкольного образования не предусматривает предъявления жестких требований к детям дошкольного возраста, не рассматривает их в жестких «стандартных» рамках.

Специфика дошкольного возраста такова, что достижения детей дошкольного возраста определяется не суммой конкретных занятий, умений и навыков, а совокупностью личностных качеств, в том числе обеспечивающих психологическую готовность к школе.

Срок реализации программы 2022-2023г.

**Цель программы** - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

### **Задачи программы:**

#### **Оздоровительные задачи:**

- ✓ - охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

#### **Образовательные задачи:**

- ✓ - формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

#### **Воспитательные задачи:**

- ✓ - формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- ✓ - воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- ✓ - формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- ✓ - формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

## **6. Приложения:**

### **6.1. Календарный план.**

### **6.2. Перспективный план.**

