

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Стр.** |
| **I.Целевой раздел** | | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи реализации рабочей программы | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию рабочей программы | 4 |
| 1.4. | Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей. | 6 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения рабочей программы | 9 |
| 1.6. | Мониторинг физического развития дошкольников | 13 |
| **II. Содержательный раздел** | | |
| 2.1 | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» | 14 |
| 2.2 | Формы, способы, методы и средства реализации программы | 28 |
| 2.2.1. | Формы работы | 28 |
| 2.2.2. | Структура физкультурного занятия | 29 |
| 2.2.3. | Способы организации двигательной деятельности. | 30 |
| 2.2.4. | Средства двигательной деятельности | 30 |
| 2.2.5. | Методы физического развития | 31 |
| 2.3. | Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса | 31 |
| 2.4. | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 32 |
| 2.5. | Особенности развития игровой деятельности детей | 34 |
| 2.6. | Начальные представления о некоторых видах спорта | 43 |
| **III. Организационный раздел** | | |
| 3.1 | Модель двигательного режима дошкольников | 50 |
| 3.2 | Организация образовательной деятельности | 51 |
| 3.3 | Материально-техническое обеспечение зала | 52 |
| 3.4 | Программно-методическое обеспечение образовательного процесса | 53 |

**I.Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана с учетом основной образовательной программы МБДОУ «Краснояружский детский сад «Солнечный», ФГОС дошкольного образования (далее Стандарт), Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников и их родителей (законных представителей).

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 1,5 до 7(8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Используются парциальные программы:

- Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор» Л.Н. Волошина.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учётом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

4. Профессиональным стандартом педагога. Педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10. 2013 № 544н);

5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

6. Уставом МБДОУ.

7. Лицензией на образовательную деятельность.

Успешное выполнение образовательной программы по физическому развитию требует создания современной пространственной, предметно-развивающей среды.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель Программы:**

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи Программы:**

**1.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**2.**Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

**4.** Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

**5.** Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

**6.** Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеютсяспециальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

* *Принцип оздоровительной направленности,*согласно которомуинструктор по физической культуре несёт 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 позволяетвыстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *Принцип индивидуализации*позволяет создавать гибкий режим дня иохранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физическихупражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,*лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *Принцип единства с семьёй,*предполагающий единство требованийдетского 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.

**Связь с другими образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Социально-коммуникативное развитие»»** | Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. |
| **«Художественно-эстетическое развитие»** | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| **«Речевое развитие»** | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и инто­национную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. |
| **«Познавательное развитие»** | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |

**1.4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.**

**Первая группа раннего возраста(1-2 года)**

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. 6 Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, двух лет — 4-5,5 часа. На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет, у малышей, кроме основных, развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10). При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.). На втором году жизни у детей сохраняется и развивается тип эмоционального взаимо - общения. По двое-трое они самостоятельно играют друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»).

Основными приобретениями второго года жизни можно считать: совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях и наблюдении. Быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства.

**Вторая группа раннего возраста(2-3 года)**

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

**Младшаягруппа (3-4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем,когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

**Средняя группа (4-5лет)**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Старшая группа (5-6 лет)**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Подготовительная к школе группа (6-7(8) лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

**Первая группа раннего возраста(1-2 года),вторая группа раннего возраста(2-3 года)**

- Имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх.

- Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.

- Ходит и бегает, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

- Меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

- Умеет ползать, лазать, 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.

Сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

**Младшая группа (3-4 года)**

-Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

-Действует совместно.

-Строится в колонну по одному.

-Строится в шеренгу.

-Строится в круг.

-Находит свое место при построениях.

-Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

-Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

-Выполняет в играх правила со сменой видов движений.

-Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты.

-Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках на месте.

-Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с продвижением вперед.

-Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места

-Принимает правильное исходное положение в метании мешочков с песком и мячей

-Энергично отталкивает мячи при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно.

-Выполняет хват за перекладину во время лазанья.

-Ползает.

-Участвует в совместных играх и физических упражнениях.

-Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.

-Выполняет правила в подвижных играх.

-Участвует в подвижных играх с правилами.

-Играет с каталками, тележками, автомобилями.

-Играет с мячами, шарами.

-Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

**Средняя группа (4-5лет)**

-Поддерживает правильную осанку.

-Ходит, согласовывая движения рук и ног.

-Бегает, согласовывая движения рук и ног.

-Бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

-Выполняет действия по сигналу.

-Выполняет построения.

-Соблюдает дистанцию во время передвижения.

-Ползает.

-Пролезает, подлезает.

-Перелезает через предметы.

-Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

-Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте.

-Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках с продвижением вперед, ориентируется в пространстве.

-В прыжках в длину с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук.

-При приземлении сохраняет равновесие.

-Прыгает через короткую скакалку.

-Принимает правильное исходное положение при метании.

-Отбивает мяч о землю правой и левой рукой.

-Бросает и ловит мяч кистями рук (не прижимая к груди).

-Выполняет движения в различных формах двигательной деятельности детей.

-Творчески использует двигательные умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности.

-Выполняет ведущую роль в подвижной игре.

-Осознанно относиться к выполнению правил игры.

-Творчески использует физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр на прогулках.

-Участвует в физкультурных досугах и физкультурных праздниках.

-Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

-Ориентируется в пространстве.

-Проявляет инициативность в организации знакомых игр.

-Выполняет действия по сигналу.

**Старшая группа (5-6 лет)**

-Стремится участвовать в игра с элементами соревнования, играх-эстафетах.

-Интерес детей к различным видам спорта.

-Важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

-Сохраняет правильную осанку.

-Осознанно выполняет движения.

-Проявляет физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

-Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

-Легко ходит и бегает, энергично отталкиваясь от опоры.

-Бегает на перегонки, с преодолением препятствий.

-Лазает по гимнастической стенке, меняя темп.

-Прыгает в длину.

-Прыгает в длину с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка.

-Прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку.

-Сохраняет равновесие при приземлении после прыжка.

-Сочетает замах с броском при метании.

-Подбрасывает и ловит мяч одной рукой.

-Отбивает мяч правой и левой рукой на месте.

-Ведет мяч при ходьбе.

-Отбивает мяч правой и левой рукой при ходьбе.

-Ориентируется в пространстве.

-Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

-Организовывает знакомые подвижные игры.

-Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирает его на место.

-Активно участвует в коллективных играх, спортивных развлечениях, соревнованиях.

**Подготовительная к школе группа (6-7(8) лет)**

-Потребность в ежедневной двигательной деятельности.

-Интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

-Интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

-Виды спорта и спортивных игр.

-Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности.

-Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.

-Совершает активные движения кисти руки при броске.

-Быстро перестраивается на месте и во время движения.

-Равняется в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

-Проявляет физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

-Поддерживает статическое и динамическое равновесие.

-Двигается координированно, в том числе при ориентировке в пространстве.

-Участвует в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования).

-Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

-Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

-Придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности.

-Организовывает подвижные игры.

**1.6.Мониторинг физического развития дошкольников.**

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, два раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.

- выявить динамику изменения уровня физического развития.

- оценить технику владения основными движениями.

- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.

- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.

- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств). Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

При оценивании устойчивости проявления показателя предполагается:

-показатель «сформирован» (+) означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.

-показатель «находится в стадии формирования» (0) означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.

-показатель «не сформирован» (-) означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в таблицу (Приложение 1).

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «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, развитие 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 само регуляции 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.).

**Первая и вторая группа раннего возраста (от 1.5 до 3 лет)**

Становление ценностей здорового образа жизни.

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

**Физическая культура**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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 зайчик, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.д.).

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

*1.Основные виды движений*

*Ходьба.* Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (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.

*2.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) ногу 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 благоприятно влияют на организм ребенка в целом (работают различные группы мышц, углубляется дыхание и т.д.). Таким образом, ориентация на возрастные возможности детей, согласованность методов общения и воспитания помогают вызвать у детей раннего возраста радость и чувство удовлетворения от физкультурных занятий, способствует активному физическому развитию.

*3.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», «Заинька», «Флажок».

**Младшая группа (3-4 года)**

**Становление ценностей здорового образа жизни.**

Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление о роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

**Физическая культура**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

**Физкультурные занятия и упражнения.**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

**Спортивные и подвижные игры.**

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

*1. Основные виды движений*

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

*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, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

*Групповые упражнения с переходами.*Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

*Ритмическая гимнастика*.Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

*2. Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

*3. Спортивные упражнения*

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

*Скольжение.*Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*4. Подвижные игры*

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

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

*С подлезанием и лазаньем.*«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

*С бросанием и ловлей.*«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (4 – 5 лет).**

**Становление ценностей здорового образа жизни.**

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

**Физическая культура**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

**Физкультурные занятия и упражнения.**

Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Спортивные и подвижные игры.**

Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

*Основные движения:*

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

*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 з течение 1-1,5 минуты. Бегна 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 илевым 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 мячао землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (неменее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

*Групповые упражнения с переходами.*Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика.*Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных 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 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 ибрать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

*Спортивные упражнения:*

*Катание на санках.*Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

*Скольжение.*Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Подвижные игры:*

*Сбегом.*«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 илазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

*С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», «Сбейбулаву», «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.

**Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7(8) лет**

***Шестой год жизни***

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, нополезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестою года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом,

а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач**:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

*Содержание физических упражнений.*

*Самостоятельные перестроения*. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Исходное положение.* Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

*Положения и движения рук.* Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

*Положения и движения туловища.* Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

*Положения и движения ног.* Приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки наместе (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 2025 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

*Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3хl0 м в медленном темпе (1,52 мин).

*Прыжки.* На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Бросание, ловля и метание.* Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

***Седьмой год жизни***

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);

- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

- целенаправленно развивать ловкость движений.

***Основные движения.***

*Упражнения в ходьбе.* Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

*Упражнения в беге.* Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

*Упражнения в прыжках.* Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

*Упражнения в бросании ловле метании.* Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

*Упражнения в ползании лазании.* Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать налестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

*Упражнения в равновесии.* Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Упражнения в построении и перестроении.*Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

*Положения и движения рук, ног, туловища*

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

*Упражнения для ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

*Упражнения для туловища.* Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

***Восьмой год жизни***

Выполняет правильно все виды основных движений.

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта.

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и

вредных привычках и др.)

**2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.**

**2.2.1. Формы работы**

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующиеосновные организационные формы двигательной активности детей:

-Физкультурные занятия

-Утренняя гимнастика

-Подвижные игры

-Физминутки, физкультурные паузы

-Оздоровительно-профилактическая гимнастика

- Гимнастика после сна

- Закаливание

- Физические упражнения и игры

-Спортивные праздники и физкультурные досуги

- Спортивные соревнования

- Совместная деятельность взрослого и детей

**2.2.2. Структура физкультурного занятия.**

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

***Структура физкультурного занятия в зале.***

В средней, старшей и подготовительной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на свежем воздухе.В группе второго раннего возраста физкультура проводится в спортивном зале 3 раза в неделю, а в группе первого раннего возраста - 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

7 мин. - группа 1 раннего возраста

10 мин. - группа 2 раннего возраста

15 мин. - младшая группа

20 мин.-средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

***Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.***

В средней, старшей и подготовительной группетретье физкультурное занятие проводится на улице. Данные занятия направлены на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребыванияна свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а также физические качества.

Организованная образовательная деятельность на свежем воздухе проводятся по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор» под редакцией Л.Н.Волошиной. Продолжительность ООД на воздухе соответствует программным требованиям.

**2.2.3. Способы организации двигательной деятельности.**

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**2.2.4. Средства двигательной деятельности.**

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

**Гигиенические факторы** играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использованиеприродных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях

физического развития.

**2.2.5. Методы физического развития.**

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- **специфические,** т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;

- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

**Специфические методы:**

- *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнениевыполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).

*- Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).

*- Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).

*- Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

**Общепедагогические методы:**

*Словесные методы*(применяются для осознанного выполнения упражнений)

к ним относятся:

- названия упражнений;

- описание;

-объяснения;

-указания;

- команды;

- вопросы к детям и др.

*Практические методы* (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;

- имитация (подражательные упражнения).

**2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.**

***Взаимодействие со специалистами.***

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

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы у детей ничегоне находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

*«Здоровье»*— использование здоровье сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

*«Безопасность»* — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

*«Труд»* **—** помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

*«Познание»*— активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.***

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.***

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

-Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

* 1. **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

*Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников* — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **С какой целью используется эта форма** | **Виды работы** |
| Информационно-аналитические | Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности | Анкетирования, опросы, беседы, наблюдения, интервьюирование |
| Наглядно-информационные: информационно-ознакомительные; информационно-просветительские | Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием, методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей. | Дни открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей,стенды; папки-передвижки, выпуск газет, организация мини-библиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурно-оздоровительной работе в семье,  странички сайта, видеотека, аудиотека; фотовыставки, выставки детских работ. |
| Познавательные | Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей | Семинары-практикумы, родительские конференции, педагогическая гостиная, консультации в нетрадиционной форме с элементами практикума, организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием,  библиотека игр для родителей, домашние задания. |
| Досуговые | Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми. | Совместные досуги, праздники, туристические походы,  спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях, конкурсах. |

**2.5. Особенности развития игровой деятельности детей**

Игра – наиболее доступный для детей вид деятельности, спо­соб переработки полученных из окружающего мира впечатлений и знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и вообра­жения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

В данной работе мы обращаемся к вопросам игры как средства воспитания и развития детей раннего возраста. Игры для детей являются сложным, многофункциональным и познавательным процессом, а не просто развлечением или веселым времяпрепровождением. Благодаря играм у ребенка вырабатываются новые формы реагирования и поведения, он адаптируется к окружающему его миру, а также развивается, учится и взрослеет. Поэтому данная тема актуальна, так как значение игр для детей раннего возраста очень велико, поскольку именно в этот период происходят основные процессы развития ребенка.

Уже с первых лет своей жизни ребенок должен уметь играть. Об этом сегодня забывают многие родители, которые используют современные методики раннего развития ребенка. Родители стараются пораньше научить читать своего ребенка, который и сидеть еще толком не научился, думая, что он вырастет умным и смышленым. Однако доказано, что речь, память, способность концентрироваться, внимание, наблюдательность и мышление развиваются именно в играх, а не в процессе обучения.

Еще два-три десятилетия назад, когда не было такого количества развивающих игрушек, и главную роль в обучении детей играла школа, именно здесь их учили читать, писать, считать, и основным фактором в развитии ребенка были игры. С тех пор все кардинально поменялось и теперь, чтобы ребенка взяли в хорошую и престижную школу, он порой должен сдать не простые экзамены. Это и родило моду на развивающие игрушки и на обучающие программы для детей дошкольного возраста. К тому же, в дошкольных учреждениях главный упор делается на подготовку ребенка к школьной программе, а играм, которые являются основой детского развития, отводят второстепенную роль.

Современные психологи обеспокоены тем, что обучение сильнее и сильнее проникает в жизнь ребенка, иногда занимая основную часть его времени. Они призывают сохранить детям детство и возможность играть в игры. Одной из причин такой тенденции является то, что нет того, с кем ребенок может постоянно играть, и игры не так интересны, когда играешь в одиночестве. Родители большую часть времени проводят на работе, если есть братья или сестры, то они тоже могут быть, например, на учебе, ребенок предоставлен сам себе, и даже если у него тысячи игрушек, он скоро потеряет интерес к ним. Ведь игра – это процесс, а не количество игрушек. Детские игры происходят не только с использованием игрушек, детская фантазия поможет превратить самолет или птичку в летящую лошадку, а сложенный лист бумаги в домик.

Не маловажным в играх для детей являются правила, в игре ребенку объясняют, что существуют особые правила, которые определяют, как можно и как нельзя играть, как надо и как не стоит себя вести. Привыкая с детства к игре по правилам, ребенок и в будущем будет стараться соблюдать общественные нормы, а малышу, не выработавшему такой привычки, будет трудно к ним приспособиться, и он может не понять, зачем придерживаться таких строгих ограничений.

В игре у ребенка раскрываются те его возможности, которые еще не реализуются в реальной жизни. Это как бы взгляд в будущее. В игре ребенок бывает сильнее, добрее, выносливее, сообразительнее, чем во многих других ситуациях. И это естественно. Ребенок должен обязательно соотносить свои желания с желаниями других детей, иначе он просто не будет принят в игру. Он может упрямиться с родителями, с воспитателями, но только не с партнерами по игре. Игра формирует у ребенка навыки общения, умение устанавливать со сверстниками определенные взаимоотношения.

Но игра влияет не только на развитие личности в целом, она формирует и отдельные познавательные процессы, и речь, и произвольность поведения. В самом деле, все мы знаем, как ребенку трудно управлять собой, особенно своими движениями, когда необходимо, например, хотя бы несколько минут просидеть на месте или простоять, сохраняя одну и ту же позу. Оказалось, что в игре, выполняя роль часового, дети могут сохранять одну и ту же позу до 9–10 минут. Часто бывает достаточно сказать неуклюжему и упорно не желающему легко двигаться ребенку, что теперь он зайчик и должен прыгать так, чтобы не услышала лиса, как все его движения становятся легкими, мягкими, тихими.

Игра, особенно коллективная, требует от ребенка мобилизации всех его сил и возможностей: и физических, и умственных. Игра предъявляет высокие требования к развитию речи ребенка: ведь он должен объяснить, во что и как он хотел бы играть, договориться с другими детьми, кто какую роль может сыграть, суметь произнести свой текст так, чтобы его поняли остальные, и т.д.

В игре бурно развивается воображение ребенка: он должен уметь видеть вместо палочки ложку, вместо 3 стульев – самолет, вместо кубиков – стенку дома. Ребенок мыслит и творит, планируя общую линию игры и импровизируя по ходу ее выполнения.

Таким образом, мы видим, что игра не является изначально присущей ребенку. Она сама представляет собой продукт развития общества. Игра не возникает стихийно, а складывается в процессе воспитания, тем самым являясь мощным средством воспитания и развития ребенка.

***Происхождение и сущность игры***

Что же такое игра? Чем она похожа, например, на трудовую деятельность взрослого?

Вот интересные факты. Археологи при раскопках Трои, римского города Помпеи, погибшего при извержении Везувия, в могилах времен бронзового века, в скифских курга­нах обнаруживали куклы и другие игрушки. Советским психологом Е. А. Аркиным по этому поводу был сделан вывод: игра и игрушка – это есть то общее, что характеризует детство у всех народов и во все времена. По-видимому, игра существует столько, сколько существует человечество. И, надо полагать, что игра в жизни ребенка имеет такое же значение, какое значение имел труд для человека на заре его становления миллионы лет тому назад.

Игра – дитя труда. Так считал известный советский психолог Д. Б. Эльконин. Он полагал, что игра по своему содержанию восходит к труду взрослых. Дети играют в продавцов, врачей, шоферов – и разве такие игры не помогут детям через 10-12 лет определить свою буду­щую профессию и овладеть ею? Не следует думать, что ребенок станет именно тем, в кого он больше всего любит играть. Жесткой связи здесь не может быть. Но какие-то общие навыки, умение ориентироваться в отношениях взрослых, знания о мотивах и смысле деятельности взрослых людей, конечно, пригодятся ему в будущем.

Понимание игры как отражения действительной жизни в педагогической литературе впервые было высказано великим отечественным педаго­гом К.Д. Ушинским. Он говорил, что окружающая обстановка имеет сильнейшее влияние на игру, именно она дает для игры материал. К. Д. Ушинский доказывал, что содержание игры влияет на формирование личности ребенка.

Важная роль в изучении игры в советский период принадлежит Н.К.Крупской. Она рассматривала причины потребности ребенка в игре, ее сущность, связь игры с трудом, значение игры для всестороннего развития детей. Н. К. Крупская считала игру потребностью растущего орга­низма и объясняла это двумя факторами: стремлением ребенка познавать окружающую жизнь и свойственной ему подражатель­ностью и активностью. «Игра для дошкольников – способ позна­ния окружающего».

Слова Н.К. Крупской подтверждают и высказывания А.М. Горького «Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и ко­торый призваны изменить». Высказывания А.М.Горького в свою очередь подтверждаются данными физиологии. И.М. Сеченов говорил о прирожденном свойстве нервно-психической организации человека – безотчет­ном стремлении понимать окружающее. У ребенка это выражается в вопросах, с которыми он обращается к взрослым, а также в играх. К игре ребенка побуждает и склонность к под­ражанию.

Ранний возраст – первоначальный этап усвоения об­щественного опыта. Ребенок развивается под воздействием воспи­тания, под влиянием впечатлений от окружающего мира. У него рано появляется интерес к жизни и работе взрослых. Игра для ребенка наиболее доступный вид деятельности, своеобразный спо­соб переработки полученных впечатлений. Она соответствует на­глядно-образному характеру мышления ребенка, эмоциональности и активности. Подражая в игре труду взрослых, их поведению, дети никогда не остаются равнодушными. Впечатления жизни пробуждают у них разнообразные чувства, мечты о том, чтобы самим стать такими же взрослыми, лечить больных, учить детей, водить автобус. В игре обнаруживаются переживания ребенка и отношение к жизни.

Таким образом, закономерно, что в жизни ребенка игра появляется на самых ранних стадиях его развития. К игре детей побуждает стремление знако­миться с окружающим миром, активно действовать в общении со сверстниками, участвовать в жизни взрослых, осуществлять свои мечты. Современные ученые полагают, что игра по своему содержанию восходит к труду взрослых. В игре происходит отражение действительности, и именно она становится для ребенка одним из самых значимых способов позна­ния окружающего мира.

***Развитие игры в раннем детстве***

Игровая деятельность проходит длинный путь развития. Элементы игры впервые появляются в младенческом возрасте, со временем складываются ее высшие формы, в частности сюжет­но – ролевая игра. Проследим этапы развития игровой деятель­ности в раннем детстве.

Зарождается игра как предметно – игровая деятельность. Игре с элемен­тами воображаемой ситуации предшествуют этапы игры младен­ца: ознакомительный и отобразительный. Действия с игрушками или другими предметами, носят манипулятивный характер. Мотив задается через предмет – игруш­ку. Следующий этап наступает тогда, когда сам или с помо­щью взрослого ребенок обнаруживает в игрушке некоторые ее свойства (мячик катится, он упругий и гладкий). Посте­пенно дети усваивают способы действия с разными игруш­ками, связанные с их физическими свойствами. Мотив та­кой предметно – игровой деятельности заключается в возможном характере результата игрового действия (мячик мож­но подкинуть или оттолкнуть от себя). Отобразительные пред­метно – игровые действия характерны для ребенка от 6 мес. до 1 года 6 мес.

Во второй половине второго года жизни расширяется сфе­ра взаимодействия ребенка с окружающим миром. Нарастает потреб­ность ребенка в совместной деятельности со взрослым. Наблюдая мир взрослых, ребенок выделяет их действия. Опыт, приобретенный в действиях с игрушками и в повседнев­ной жизни, дает ребенку возможность отображать действия взрослых с предметами в соответствии с принятым в обществе назначением (например, процесс купания, кормления). Теперь дей­ствия направляются не на получение результата, а на выполне­ние понятной условной цели. Таким образом, дей­ствие становится условным, а его результат воображаемым. Ребенок переходит к сюжетно – отобразительному этапу развития игры.

На третьем году жизни ребенок начинает стремиться к реа­лизации игровой цели. Описанные выше действия приобре­тают определенное значение: кормит куклу, чтобы накормить ее обедом. Действия постепенно обобщаются и становятся услов­ными: ребенок некоторое время качает куклу и, считая, что она уже спит, переходит к другому игровому действию – укладывает ее в кровать. Ребенок постоянно сравнивает свои действия с действиями взрос­лого. Важно, что возникновение игровых целей возмож­но только в том случае, если у ребенка сложился образ взрослого и его действий.

В сюжетно – отобразительной игре дети передают не только отдельные действия, но и элементы поведения взрослых в ре­альной жизни. В играх детей появляется «роль в действии». Ребенок выполняет функцию персонажа, «играет роль», но, при этом, не называет себя в со­ответствии с этой функцией. А на вопрос взрослого: «Ты кто?» отвечает: «Я Лена (Катя, Дима)». В подобных играх действия с сюжетно – образными игрушками очень похожи на реальные практические действия с предметами и постепенно становятся обобщенными, превращаясь в условные. Тогда ребе­нок начинает действовать с воображаемыми предметами: кормит куклу несуществующей конфетой.

Развитию игровых действий способствует взрослый, когда показы­вает игровые действия или побуждает ребенка выполнить их: «Покорми зайку». Некоторое время спустя дети сами превращают пред­метные действия в игровые.

По мере усложнения игровых действий происходит и усложнение сюжета игры. Сначала сюжеты описывают действия одного персонажа с определенными предметами в одной или нескольких последовательно сме­няющихся ситуациях. Например, девочка готовит обед, кормит дочку. Затем сюже­ты включают несколько персонажей с набором определенных связей. И уже к концу третьего года жизни в играх детей наблюда­ются такие сюжеты, в которых наряду с набором действий существуют и некоторые отношения между персонажами. Развиваются взаимоотношения де­тей в игре. Происходит становление их игрового взаимодействия.

Таким образом, уже на третьем году жизни складываются предпосылки сюжетно – ролевой игры, которая будет интенсивно развиваться на протяжении всего дошколь­ного детства.

Сюжетно – ролевая игра имеет социальную природу и стро­ится на все более расширяющемся и усложняющемся представлении ребенка о жизни взрослых. Новой сферой действительности, которая осваивает­ся ребенком в этой игре, становятся мотивы, смыслы жиз­ни и деятельности взрослых. Поведение ребенка в игре соотносится с образом другого человека. Ребенок встает на точку зрения разных людей и вступает с другими играющими в отно­шения, отражающие реальное взаимодействие взрослых.

Рассматривая структуру сюжетно-ролевой игры, Д.Б. Эльконин, показал, что центральным компонентом ее выступает роль - способ поведения людей в различных ситуациях, соответствующий принятым в обществе нормам, правилам.

Выполнение роли ставит ребенка перед необходимостью действовать не так, как он хочет, а так, как это предписано ро­лью, подчиняясь социальным нормам и правилам поведения. Соблюдение правил и сознательное отношение к ним ребен­ка показывает, насколько глубоко он освоил отражаемую в игре сферу социальной действительности. Именно роль придает пра­вилу смысл, наглядно показывает ребенку необходимость следования ему. Невыполнение правил приводит к распаду игры. При­чем правила успешнее соблюдаются в коллективных играх, по­скольку сверстники следят за тем, как партнеры их выполняют.

Выполнение роли протекает с помощью определенных игровых действий. Освоение разнообразных игровых действий позво­ляет ребенку наиболее полно и точно реализовать роль. Постепенно появляются игры в воображаемом плане, когда ре­бенок переходит от игры с реальными игровыми предметами к игре с воображаемыми.

В игре ребенок использует разнообразные игровые предме­ты, в частности предметы – заместители. Замещение возникает в проблем­ной ситуации: что делать, когда кукла хочет есть, а ложки нет? С помощью взрослого ребенок находит подходящий предмет - карандаш будет вместо ложки. Истинное замещение возникает только тогда, когда ребенок называет предмет – замести­тель в соответствии с его новой функцией, т.е. наделяет созна­тельно новым значением. Но главное условие в том, чтобы с предметом – за­местителем можно было выполнять ту же функцию, что и с замещаемым предметом. Использование предметов – за­местителей обогащает детскую игру, расширяет возможности моделирования действительности и способствует развитию знаково-символической функции сознания.

Сюжетно – ролевая игра всегда предполагает создание воображаемой ситуации, которую составляет ее сюжет. Сюжет - это та сфера действительности, которая моделируется детьми в игре. А, сле­довательно, выбор сюжета всегда опирается на определенные знания. Именно поэтому на протяжении всего дошкольного возраста игры в «семью» являются любимыми для детей, так как они сами ежедневно включены в подобные отношения, а значит, имеют о них наиболее полное представление.

Таким образом, показано, что игра зарождается как предметно – игровая деятельность, проходя ознакомительный и отобразительный этапы, когда действия с предметами носят манипулятивный характер. С интересом ребенка, направленным на получение результата от действий с предметом приходит этап предметно – игровой деятельности. Дей­ствие становится условным, а его результат воображаемым это значит, ребенок переходит к сюжетно – отобразительному этапу развития игры. По мере все более расширяющегося представления ребенка о жизни взрослых происходит усложнение сюжета игры, в играх все чаще создается воображаемая ситуация – это свидетельство возникновения сюжетно – ролевой игры.

***Характеристика видов игр***

Игровая деятельность детей не исчерпывается только сюжетно – ролевыми играми, хотя они наиболее характерны для детей дошкольного возраста. Разновидностью сюжетно – ролевой игры являются стро­ительные игры и игры – драматизации. Эту группу игр иногда на­зывают творческими. В них дети не просто копируют те или иные стороны жизни взрослых. Дети творчески их осмысливают, воспро­изводя с помощью ролей и игровых действий. Другая группа игр - это игры с правилами, специально созданные взрослыми в вос­питательных целях. К ним относятся дидактические и подвижные игры. Основу этих игр составляют четко определенное программ­ное содержание, воспитательно-образовательные задачи. Взрослый обучает детей таким играм, и только потом они проводят их самостоятельно.

***Строительные игры.***

Строительные игры помогают ребенку понять мир соору­жений и механизмов, созданных руками человека. Поэтому предпосылки их возникновения те же, что и у сюжетно – ролевой игры. Эти два вида игры тесно взаимосвязаны. Необходимость в постройках может возникнуть по ходу сюжетно – ролевой игры. Но и сама сюжетно – ролевая игра нередко стимулирует игру строитель­ную. Например, сначала дети построили дом, а потом стали играть в семью. Надо заметить, что, если в ролевой игре моделируют­ся взаимоотношения между людьми, то в строительной игре моделирует­ся создание архитектурных сооружений.

Любая строительная игра содержит за­дачу «Как построить?», которую ребенок решает с помощью различных материалов и действий. Испытывая трудности в до­стижении желаемого результата, дошкольник понимает, что не владеет необходимыми умениями. Тогда возникает стремление научиться строить, приобрести новые умения.

В строительной игре дети получают реальный результат в виде постройки. Это объединяет строительные игры с продук­тивными видами деятельности как конструирование, рисовани­е, и в то же время отличает их от сюжетно – ролевой игры.

Расширение, представлений детей об окружающем руко­творном мире, приобретение коммуникативных умений и тех­нических, «строительных» навыков приводит к появлению кол­лективных строительных игр. В таких играх дети заранее рас­пределяют функции.

Строительные игры, как и сюжетно – ролевые, отражают про­фессиональную деятельность взрослых. В процессе их освоения у детей возникает позиция созидания, преобразования действи­тельности, как и в трудовой деятельности.

***Подвижные игры.***

В структуру подвижных игр входят игровые действия, пра­вила и материал, а также зачастую роль и сюжет. Правила в таких играх выделены до начала игры, открыты для ребенка. Хотя по­движные игры прямо направлены на развитие основных движений и формирование двигательных качеств, они оказы­вают влияние на многие стороны психического развития ре­бенка. Прежде всего, это касается нравственно-волевой сфе­ры личности. В коллективных подвижных играх происходит становление организаторских и коммуникативных умений ре­бенка.

***Дидактические игры.***

Особым видом игровой деятельности является дидактичес­кая игра. Она создается взрослым специально в обучающих целях, когда обучение протекает на основе игровой и дидак­тической задачи. В дидактической игре ребенок не только по­лучает новые знания, но также обобщает и закрепляет их. У дошкольников развиваются познавательные процессы и спо­собности, они усваивают общественно выработанные средст­ва и способы умственной деятельности.

Структуру дидактической игры образуют основные и до­полнительные компоненты. К первым следует отнести дидак­тическую и игровую задачу, игровые действия, правила, ре­зультат и дидактический материал. Ко вторым - сюжет и роль.

Главная цель любой дидактической игры - обучающая. Поэтому основным компонентом в ней выступает дидактичес­кая задача, она скрыта от ребенка игровой задачей. Ребенок про­сто играет, но по внутреннему психологическому значению – это процесс непреднамеренного обучения. Своеобразие дидак­тической игры как раз и определяется рациональным сочета­нием двух задач: дидактической и игровой. Если преобладает обучающая задача, то игра превращается в упражнение, а если игровая, то деятельность теряет свое обучающее значение.

Обучение в форме дидактической игры основано на стремле­нии ребенка входить в воображаемую ситуацию и действовать по ее законам, то есть дидактическая игра отвечает возрастным особенностям детей.

Соблюдение правил выступает непременным условием ре­шения игровой и дидактической задачи. Правила в дидактической игре выполняют разнообразные функции. Они направляют игру по заданному пути, объединяя дидактическую и игровую задачи, определяют последовательность игровых действий, повышают занимательность игры, позволяют воспитателю руководить ею, регулировать взаимоот­ношения участников и формируют межличностные отношения. Таким образом, без правил дидактическая игра развивалась бы стихийно, а дидактическая задача не решалась.

Реализуются игровая и дидактическая задачи в игровых дей­ствиях. Средством решения дидактической задачи выступает ди­дактический материал. Результатом дидактической игры явля­ется решение игровой и дидактической задач. Решение обеих задач - показатель эффективности игры.

Дидактическая игра выступает одновременно как вид иг­ровой деятельности и форма организации взаимодействия взрос­лого с ребенком. В этом и состоит ее своеобразие.

Различие сюжетно – ролевой и дидактической игр в содержании той сферы действительности, которую они отражают. Дидактическая игра, как и сюжетно – ролевая, социальна по-своему происхож­дению. Но если в ролевой игре ребенок осваивает смысл челове­ческой деятельности, то в дидактической – общественно выра­ботанные способы умственной деятельности. Различаются компоненты таких игр. В сюжетно - роле­вой игре - это роль, которая фиксирует функцию взрослого, в дидактичес­кой – дидактическая задача, которая предполагает формирование средств и способов познания.

***Игры- драматизации.***

В педагогический процесс могут быть включены игры – драма­тизации. Игры – драматизации используются как один из методов обогащения самостоятельных игр и формирования положитель­ных взаимоотношений.

Игры – драматизации могут проводиться с использованием ку­кольного театра. Различные сценки, этюды по составленным сце­нариям помогают формировать у детей определенное мнение о поведении героев, отношение к их поступкам.

Таким образом, игра является ведущей деятельностью детей, и, эта деятельность довольно разнообразна. По своему желанию дети вольны выбирать любую игру, будь то сюжетно – ролевая, или игра со строительным материалом, или игра- драматизация, игра- забава, подвижная игра, взрослый предложит дидактическую игру – какое разнообразие видов игр! Но это разнообразие не просто баловство для ребенка – это приятный и занимательный труд, учение, воспитание.

**2.6. Начальные представление о некоторых видах спорта.**

Физическое развитие, как одна из образовательных областей, включает не только *приобретение опыта* в двигательной деятельности детей, становление ценностей *здорового образа жизни*, но и предполагает *формирование начальных представлений о некоторых видах спорта*. Спортивные игры относятся к *сложным подвижным играм*.  Это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения спортивным снарядом определённой цели (обычно им является мяч спортивный, целью – ворота, площадка и т. п. соперников); содержание и организация спортивных игр *регламентируются официальными правилами*. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, основных видов движений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Изучение элементов спортивных игр начинается *со старших и подготовительных групп*, т.к. дети в этом возрасте уже способны понять правила игры и четко их выполнять, сообщая об ошибках других учеников, следуя советам педагога и выполняя правильно подводящие упражнения.

**Игры подразделяются на подвижные и спортивные.** Подвижные игры-простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями. Спортивные игры-вид подвижных игр, связанный с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности, но одновременно с этим многие спортивные игры имеют и схожие признаки, позволяющие разделить эти игры на определенные группы (условно). Советский автор Ю.М. Портнов (1986,) предложил следующую классификацию спортивных игр – по количеству участников игры (командные - индивидуальные игры); наличие или отсутствие контакта между сторонами (контактные-баскетбол– неконтактные (волейбол) игры; Индивидуальные-Контактные-шахматы, не контактные-городки "форма игрового предмета" (мяч(футбол) - другие предметы (хоккей); "способ приведения игрового предмета в движение" - ("непосредственные действия (Баскетбол) (хоккей с мячом) - действия с инвентарем. Индивидуальные- с мячом-теннис, с инвентарем-бадминтон.

*Спортивные игры в ДОУ-это баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис***.** В детском саду довольно широко используются игры с элементами некоторых видов спорта. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

**Отличительные признаки спортивных игр.**

* Ограничение движений, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры.
* В составе команд четко установленное число участников, обязанности их распределены.
* Продолжительность игры ограничена во времени.
* Условия проведения игры требует специально подготовленного места, разметки площадки, соответствующего оборудования, инвентаря.
* Требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, овладение определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции.

**Задачи**

* Совершенствование основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
* Сформировать у детей представления об основных элементах техники спортивных игр, правилах, видах спортивного инвентаря, одежды и обуви.
* Способствовать укреплению ОДА, улучшению обмена веществ.
* Сформировать навык командного действия.
* Повысить умственную активность, ориентировку в пространстве, сообразительность.
* Воспитание решительности, сдержанности, самообладания**.**
* Формирование межличностных отношений со сверстниками.

**Формы организации спортивных игр**

* Организованные занятия на свежем воздухе (прогулках)
* Физкультурные занятие в спортивном зале, с использованием подводящих упражнений.
* Консультации для воспитателей и родителей
* Спортивные развлечения

Различные виды образовательной деятельности (теория+презентации)

**Футбол** — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела большее количество раз, чем команда соперника. *Обучать детей дошкольного возраста двигательным умениям футбола следует в следующей последовательности:*

- подготовительные упражнения без мяча и с мячом без передачи мяча партнёру (подкидывать мяч ногой, ловить его руками; подкидывать мяч ногой вверх несколько раз подряд, отбивая его верхом стопы, внутренней её стороной и т.д.);

- передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни и посылать его обратно);

- игры с элементами футбола «Мяч между кеглями», «Попади в центр» и др.

После того, как дети овладеют некоторыми навыками игры, можно создавать команды для игры в футбол по упрощённым правилам. Чтобы игра проходила организованно, детей заранее надо познакомить с этими правилами.

*Упражнения.*

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой.

2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.

3. Один ребёнок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.

4. Удар мяча ногой в стенку и его приём.

5. Один ребёнок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.

6. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.

7. Вести мяч вокруг стоек.

8. Вести мяч и ударять по воротам.

9. Один ребёнок стоит в воротах, другой ударяет по мячу.

10. Вратарь стоит в воротах, трое детей поочерёдно посылают мячи в ворота.

**Игры.**

1. «Подвижная цель» – дети стоят по кругу, в кругу водящий. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего.

2. «Гонка мячей» – все дети ведут мяч по сигналу до ориентира.

3. «Задержи мяч» – дети стоят в кругу, внутри защитник, он пытается задержать мяч, который передают друг другу ногами нападающие.

4. «Футболист» – перед ребёнком кладётся мяч и закрываются глаза. Он должен подойти к мячу и ударить по нему.

5. «Сильный удар» — трое детей делают сильный удар по мячу. Чей мяч дальше всех улетит.

6. «Попади в обруч» – дети делают по 3 удара правой и левой ногой, стараясь попасть мячом в обруч.

7. «Пингвины» – дети зажимают мяч между колен и бегут до ориентира

**Баскетбол**— спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо).

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблю­сти следующую последовательность упражнений, подводящих к ос­воению этой игры:

1) обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;

2) бросание мяча в корзину.

*Техника перемещения:*

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыж­ки, повороты, остановки.

Основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется рав­номерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

*Правила держания мяча:*

1. Мяч держать на уровне груди.

2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

*Правила ловли мяча:*

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

*Остановки.* Детей дошкольного возраста следует обучать оста­новке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного оттал­кивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет вто­рой шаг.

**Игры:**

1.Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; пос­ле сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правиль­ную стойку.

2.Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.

3.Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.

4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети пере­дают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

5. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив, каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева.

6. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каж­дый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стара­ясь как можно чаще попасть в корзину.

**Волейбол-**спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

Обучение игре в волейбол складывается из 3 этапов: подготовительный, подводящий, основной. На подготовительном этапе нужно уметь видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учим выполнять упражнения с мячом, которые применяются в волейболе: перебрасывать мяч друг другу, и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком 2 ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующих правил:

1. Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

2. Подавать мяч в игру не с угла, а с поля.

***Упражнения:***

1.Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.

2.Бросок мяча вверх вперёд через сетку.

3.Ловля мяча на лету.

4.Перебрасывание мяча партнёру удобным способом (одной рукой).

5.Перебрасывание мяча через сетку друг другу.

6.Прыжки вверх,с броского мяча через сетку.

7.Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

8.Отбивать мяч об пол кулаком, ребром ладони.

9.Ловля мяча на лету и передача через сетку в три шага.

**Игры.**

*«Мяч среднему»:*6-8 игроков размешается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу**. -**Отработка передачи мяча, перемещение.

*Чей мяч улетит дальше.* Дети бросают мяч двумя руками от груди и из-за головы, через натянутую веревку, а дети на противоположной стороне ловят его двумя руками.

Делай три шага. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Дети стоят напротив друг друга и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы или от груди, после того как ребенок поймал мяч, он делает три шага и бросает снова.

**Пионербол**- игроки делятся на две равные команды и занимают места на площадке по разные стороны сетки. Игроки каждой команды равномерно распределяются на своей половине. Подающий игрок команды (находится в дальнем правом углу площадки) берет мяч и бросает его на половину команды соперника. Задача игроков команды соперника поймать мяч и не дать ему упасть на землю. Игрок, поймавший мяч, бросает его на половину другой команды или делает пас своему партнеру по команде. Разрешается делать не более трех пасов за один розыгрыш мяча. Игрок, владеющий мячом, может делать по площадке не более трех шагов. Игрок с мячом не имеет права подбрасывать мяч и сам же его ловить.

**Городки** — русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определенных расстояний «выбивать» метанием биты «города» — фигуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называемых «городками».Основной техникой игры в городки является бросок биты.

Главная задача воспитателя – научить детей броску (бросок сбоку, бросок от плеча). Обучение детей нужно начинать с показа. Затем дети имитируют бросок биты сбоку. Бросать биты начинают с полукона, стремясь выбить вертикально поставленный городок. Затем переходят к броскам с кона, выбивая простые фигуры из 2-3 городков. Дети постепенно учатся устанавливать 5-6 и более сложных фигур.

**Упражнения.**

1. Держа палку вертикально в одной руке, подбросить и поймать её другой.

2. Правильно брать и держать биту поочерёдно то правой, то левой рукой.

3. Принимать правильное исходное положение для броска.

4. Имитация удара рукой в воздухе – взмах палкой в сторону-назад.

5. Удар битой по подвешенному мячу.

6. Бросок биты правой рукой на дальность.

7. Бросок биты левой рукой на дальность.

8. Бросок биты в цель (городок) – 2 м.

9. Бросок биты правой и левой рукой в 2,3, 4, 5 городков.

10. Бросок биты в цель – 3 м.

**Бадминтон*-***Спортивная игра, в которой противники ракетками перебрасывают через сетку волан, не давая ему упасть на своей стороне.Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: её держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

**Упражнения.**

1. Вытянуть руки вперёд, переложить волан из руки в руку.

2. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками. Одной рукой, хлопнув в ладоши.

3. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.

4. Имитация разных движений ракеткой без волана.

5. Отбивание волана ракеткой вверх.

6. Воспитатель подбрасывает волан рукой, ребёнок отбивает ракеткой.

7. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу.

8. Дети становятся противдруг друга – один подаёт волан, другой отбивает и наоборот.

**Игры.**

1. «Попади в круг» – дети бросают воланы в обруч.

2. «Кто дальше» – дети с воланами и ракеткой стоят на одной линии и по сигналу посылают волан как можно дальше.

3. «Отрази волан» – дети стоят в кругу с ракетками, водящий в середине с воланом. Водящий бросает волан вверх, дети должны его отбить.

**Хоккей-**командная игра на льду на коньках в небольшой мяч или шайбу, ударяемые клюшкой.

**Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой.**

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.

2. Посылать шайбу в разные стороны.

3. Вести шайбу, не отрывая её от клюшки по кругу.

4. Вести шайбу между стойками или кеглями.

5. Броска шайбы с места в цель.

6. Удар по неподвижной шайбе.

**Игры:**

1. «Салочки» – у водящего мячик и клюшка, он должен ударить по мячу так, чтобы он попал в ворота.

2. «Игра с мячом» – дети стоят по кругу с клюшками, в центре водящий, который пытается выбить мяч за пределы круга.

3. «Гонка с шайбами» – 4-5 детей с шайбами и клюшками бегут до ориентира и возвращаются обратно.

4.«Сбей кеглю» – дети стоят за чертой с шайбами и клюшками, на расстоянии 5-6 м. Стоят кегли, которые по команде воспитателя надо сбить.

Конечно же, спортивные игры требуют длительных тренировок, огромного физического и нервного напряжения и только при системном подходе и дозированной нагрузке наши воспитанники овладеют элементами спортивных игр, которые в дальнейшем позволят более быстро овладеть техникой спортивной игры в полном объеме.

**III. Организационный раздел**

**3.1. Модель двигательного режима дошкольников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
|  |  | **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 2. | Физическая культура | Все группы | 3 раза в неделю  2 раза в неделю в первой ранней группе | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5 | Профилактическая гимнастика:  -для глаз;  -корригирующая;  -пальчиковая;  -физкультминутка;  - артикуляционная |  | Ежедневно: - в ходе проведения ООД воспитателями и специалистами;  -в совместной деятельности педагогов и детей;  в режимных моментах;  -на прогулках;  -в ходе проведения УГГ;  -после дневного сна | Воспитатели групп |
| 6 | Самостоятельная ДА |  | Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | Воспитатели групп |
| 7. | Спортивные игры | Старшая | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 8. | Физкультурные досуги | Все группы | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 9. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре,  музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | 1 раз в квартал | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
|  | | **ЗАКАЛИВАНИЕ** | | |
| 1. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
|  | | Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБУ и семьи | | |
| 3. | Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях МБУ | Все группы | Во время подготовки и проведения физкультурных  досугов, праздников, недели  здоровья, посещения открытых занятий. | Воспитатели, инструктор по физкультуре |

**3.2. Организация образовательной деятельности**

Организация образовательной деятельности (физическое развитие) по ООП ДО и АООП ДО осуществляется согласно требованиям СанПин 2.4.1.3049-13 (в форме образовательных развивающих ситуаций на игровой основе)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 9.00-9.25-первая группа раннего возраста (по подгруппам) | 9.00-9.20- средняя группа «А» | 9.00-9.20- средняя группа «Б» | 9.00-9.10- вторая группа раннего возраста | 9.00-9.15- младшая группа |
| 9.30-9.40- вторая группа раннего возраста | 9.25-9.40- младшая группа | 9.30-9.50- средняя группа «А» | 9.25-9.40- младшая группа | 9.30-9.50- средняя группа «Б» |
| 9.45-10.10- старшая группа | 9.45-10.15- подготовительная «А» группа | 10.20-10.50- подготовительная группа «А» | 9.50-10.15- подготовительная группа «Б» | 10.40-11.00- средняя группа «А» (физическая культура на свежем воздухе) |
| 10.15-10.40- подготовительная группа «Б» | 10.40-11.00- средняя группа «Б» (физическая культура на свежем воздухе) | 15.30-15.55- старшая группа | 11.00-11.25-старшая группа (физическая культура на свежем воздухе) | 15.50-16.00- вторая группа раннего возраста |
| 11.20-11.50- подготовительная группа «А» (физическая культура на свежем воздухе) | 11.20-11.45- подготовительная группа «Б» (физическая культура на свежем воздухе) | 15.55-16.20- первая группа раннего возраста  (по подгруппам) |  |  |

**3.3Материально-техническое обеспечение зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Стандартное оборудование* | | |
|  | Баскетбольное кольцо с сеткой | 2 |
|  | Гантели | 20 |
|  | Мяч футбольный (резиновый) | 15 |
|  | Мяч цветной большой | 19 |
|  | Мяч цветной средний | 29 |
|  | Мяч цветной маленький | 32 |
|  | Шар красный | 91 |
|  | Шар синий | 77 |
|  | Шар зелёный | 70 |
|  | Шар жёлтый | 63 |
|  | Канат (длина 3м) | 1 |
|  | Гантели (пластмассовые) | 20 |
|  | Набор кеглей | 2 |
|  | Клюшка хоккейная пластмассовая | 2 |
|  | Гимнастическая палка жёлтая | 5 |
|  | Гимнастическая палка зелёная | 20 |
|  | Мат большой | 10 |
|  | Мат маленький | 1 |
|  | Мат тонкий | 2 |
|  | Лестница гимнастическая (на стенку) | 2 |
|  | Батут | 2 |
|  | Бревно гимнастическое | 1 |
|  | Бревно гимнастическое (на стенку) | 2 |
|  | Скамейка | 2 |
|  | Радуга (лестница) | 1 |
|  | Игра серсо (с кольцами) | 4 |
|  | Стойки для бега через барьер | 2 |
|  | Велотренажёр | 2 |
|  | Беговая дорожка | 1 |
|  | Мячи с рожками для прыжков | 10 |
|  | Обруч большой (диаметр 80 см ) | 2 |
|  | Обруч малый (диаметр 57 - 61 см ) | 3 |
|  | Обруч средний (диаметр 74-77см) | 5 |
|  | Палка гимнастическая пластмассовая (длина 70см) | 19 |
|  | Палка гимнастическая пластмассовая (длина 50см) | 6 |
|  | Палка гимнастическая пластмассовая (длина 34см) | 6 |
|  | Городок | 2 |
|  | Дуга для подлезания (длина 50см) | 2 |
|  | Насос для мячей | 10 |
|  | Скакалка (большая) | 13 |
|  | Дуга для подлезания (длина 40см) | 2 |
|  | Мяч для метания (вес 150гр) | 2 |
|  | Мешочек с песком жёлтый | 2 |
|  | Мешочек с песком красный | 2 |
|  | Флажок | 25 |
|  | Лента на кольце (длина 50см) | 4 |
|  | Палки для финской ходьбы | 25 |
| *Нестандартное оборудование* | | |
|  | Сетка заградительная на окнах | 1 |
|  | Ящик под спортивный инвентарь | 2 |
|  | Стеллаж под спортивный инвентарь | 2 |
|  | Стенка под спортивный инвентарь | 2 |
| *Площадь спортивного зала 78,68 м2* | | |

**3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. «Примерная основная образовательная программа дошкольного образования», Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15) Электронный ресурс https://firo.ranepa.ru/

2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» М.: Мозаика-синтез, 2017. – 352с.

3. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. М.: Мозаика-синтез, 2018. -88 с.

4. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. – М.: Мозаика-синтез, 2017. - 96с.

5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: Мозаика-синтез, 2017. - 80с.

6. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. – М.: Мозаика-синтез, 2017. - 96с.  
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: Мозаика-синтез, 2017. - 112с.

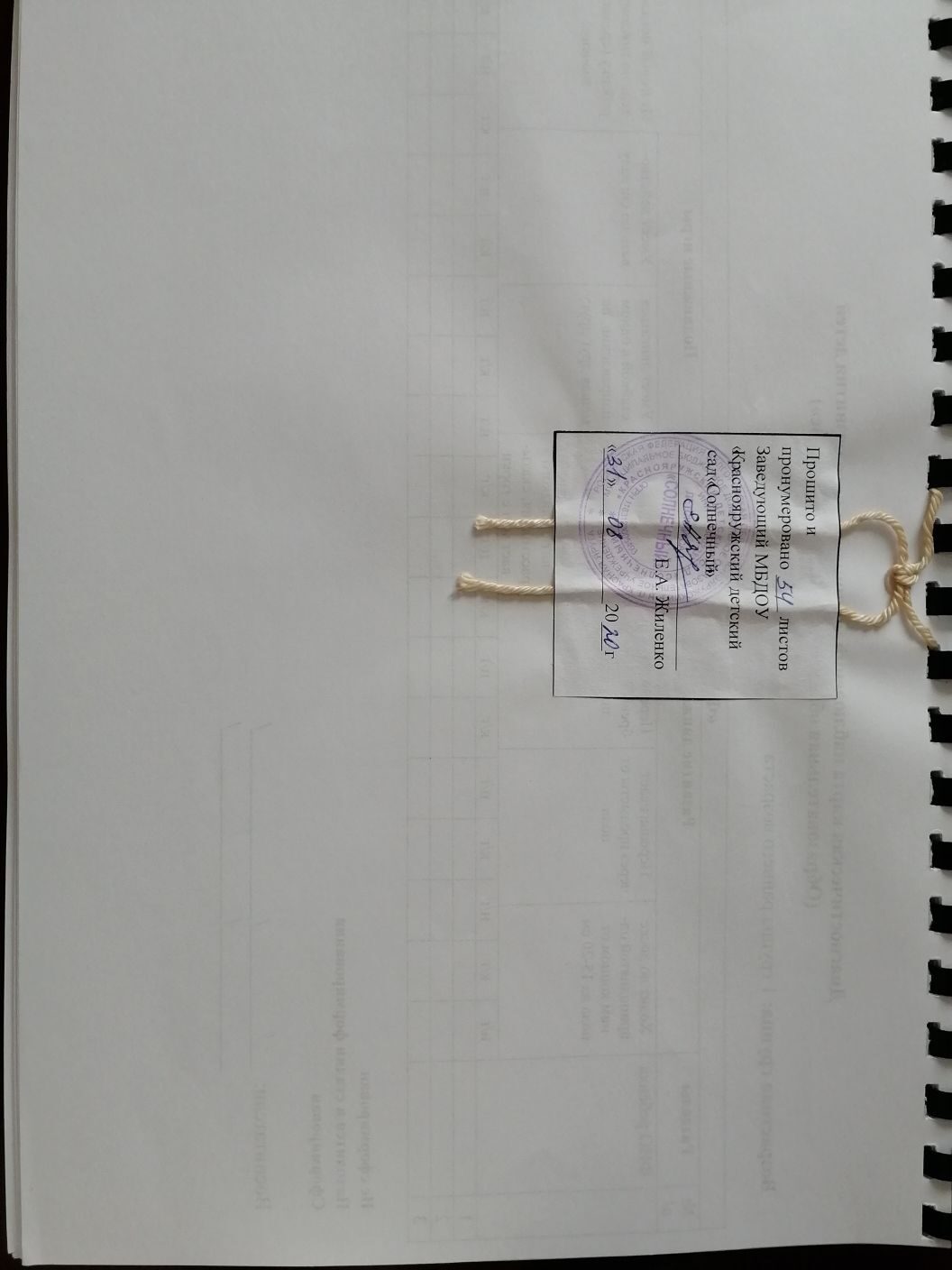
8. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. – М.: Мозаика-синтез, 2017. - 96с.  
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-синтез, 2017. - 128с.

10. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-синтез, 2017. - 96с.  
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. -  М.: Мозаика-синтез, 2017. - 112с.

12. Волошина Л.Н. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» Белгород ООО «Эпицентр», 2018. – 52с.

13. Волошина Л.Н. Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор» Белгород ООО «Эпицентр», 2018. – 367с.  
14. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.Электронный ресурс<http://bookash.pro/ru/book/191141/>

15. Ким Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Электронный ресурсhttp://bookash.pro/ru/book/221165/

****