

**Гали
Мзян
ова
Р.Н.**

Подписан:
Галимзянова Р.Н.
DN: O=МБДОУ
Детский сад №82
комбинированного
вида,
CN=Галимзянова
Р.Н.
Основание: Я
являюсь автором
этого документа
Местоположение:
место подписания
Дата: 2022.10.19
11:10:11+03'00'
Foxit PDF Editor
Версия: 11.2.1

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете №_____
«___» _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детского сада № 82»

Р.Н.Галимзянова
Введено в действие приказом
№____ от _____ 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
инструктора по физической культуре
Фаткуллина З.И.**



Казань 2022 г.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	стр. 3-4
Цели и задачи Программы	стр.5
Принципы и подходы в организации образовательного процесса	стр.5
Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	стр. 6-11
1.2 Интеграция образовательных областей	стр. 11-12
1.3 Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы	стр.12-15

2. Содержательный раздел Программы стр.15

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам	стр. 15-29
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	стр 29-31
2.3. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников.....	стр. 31-32
2.4 . Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	стр.33-34

3. Организационный раздел Программыстр.35

3.1. Режим пребывания детей на физкультурных занятиях	стр.35
3.2. Модель образовательного процесса с учетом событийного принципа.....	стр.36-47
3.3. Условия реализации программы.....	стр.47
3.4. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	стр.47-48
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	стр. 48-49
3.6. Организация предметно – пространственной среды спортивного зала . Условия реализации программы.....	стр.50
3.7. Программно-методическое обеспечение	стр.51

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

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

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013 г. N 1155;
- Указом Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
- Постановлением Кабинета министров РТ от 17 июня 2015 года N 443 «Об утверждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015 - 2025 годы (с изменениями на 6 июля 2020 года) (в ред. Постановления КМ РТ от 06.07.2020 N 559).
- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной ассамблей ООН 20.11.1989 г., - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Комментариями Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249;
- Приказом Минтруда России №544н от 18 октября 2013 г. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Зарегистрировано в Минюсте 6 декабря 2013 г., № 30550;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Законом РТ "О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан " изменения и дополнениями (в ред. Законов РТ от 28.07.2004 г. N 44- 3 РТ, от 03.12.2009 г. N 54-ЗРТ, от 03.03.2012 №16-ЗРТ, от 12.06.2014 г. №53-ЗРТ) ;
- Региональная программа дошкольного образования «Соенеч – радость познания» Р.К. Шаеховой;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида».
- Адаптированная основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида».
- Программа воспитания МБДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида».

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.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

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

Принципы построения программы по ФГОС:

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

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

Возрастные особенности детей (2-3 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

На 3 году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения. К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются в большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У 1 ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Возрастные особенности детей (3-4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек - 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 98,7 см - ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек - 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года - 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его

гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 -4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них - 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 -2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек - 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800 —1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

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

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

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Возрастные особенности детей (4-5 лет)

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

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

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

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 9001000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено.

Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4 -5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы.

Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Возрастные особенности детей (5 - 7 лет)

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

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

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

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

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

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

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

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

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дл³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Специфические особенности детей с общим нарушением речи

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер.

Отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранный смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

У наиболее слабых детей низкая активность припомнания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обусловливает специфические особенности мышления.

Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно- логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Кроме соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно - временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге,

ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застrevание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ОНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать 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.

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.

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.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.3 Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы

Ожидаемые образовательные результаты освоения программы – это не то, что ребёнок должен освоить в обязательном порядке. Ожидаемые образовательные результаты следует рассматривать как социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, как целевые ориентиры для педагогов и родителей, обозначающие воспитательной деятельности взрослых.

Ожидаемые результаты:

Вторая младшая группа:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдений правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура.

К концу года у детей могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения;
- Ходить прямо не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- Бегать сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора;
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы с расстояния 1,5 метра, бросать мяч двумя руками от груди, из – за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более;
- Пользоваться физкультурным оборудование в свободное время.

Средняя группа:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, чистить пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);

- Элементарные правила поведения во время еды и умывания;
- Элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфетками, поласкает рот после еды);
- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь»;
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более;
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров;
- Стоится в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу;
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 метров);
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 метров, выполнять поворот переступанием, подниматься в горку;
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны;
- Выполняя упражнения демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений;
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- Пользоваться физкультурным оборудование в свободное время.

Старшая группа:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраниет его при небольшой помощи взрослых)
- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой, прикрывает рот платком при кашле и чихании);
- Элементарные представления о ценности здоровья: необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон), и факторах разрушающих здоровье.
- Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 метра), с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 метров). Владеть школой мяча;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по троє, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км, ухаживать за лыжами;
- Кататься на самокате;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, в играх с элементами соревнований, в играх эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Подготовительная группа:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены;
- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедурах, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Физическая культура.

К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 40 см), мягко приземляться, прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180 см), в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- Перестраиваться в 3-4 колонны; в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчёта на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Следить за правильной осанкой;
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние около 3км, подниматься в горку и спускаться с неё, тормозить при спуске;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» (по возрастам)

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

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на развитие разнообразных видов 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 мешочеков 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.

Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

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

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). 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; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флагжу!», «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».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

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

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на обеспечение гармоничного физического развития. Формирование правильной осанки.

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 и 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.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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, скакалка- ми, обручами и т.д.

Примерный перечень основных движений, подвижных 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, расположенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта 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, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Роликовать 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 при-топы; 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. Сохранять равновесие 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.

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

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. выполнять повороты направо и налево.

Плавание. выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «найди, где спрятано», «найди и про- молчи», «Кто ушел?», «Прятки».народные игры. «У медведя во бору» и др

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

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на продолжение формирования правильной осанки; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте ивести при ходьбе.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижаввшись к гимнастической стенке и взявшиеся руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки п еред грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

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

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слalom», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. выбивать городки с полукона (2–3 м) и коня (5–6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. играть в паре с воспитателем.

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флагка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флагку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;

с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрёстно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Обще развивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова

в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флагок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

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

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «встречная эстафета», «не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и коня при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флагжку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

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

2-3 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

4-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.3. Особенности сотрудничества с семьями воспитанников

Основная цель взаимодействия детского сада с семьями воспитанников — сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия, комплексное всестороннее развитие и создание оптимальных условий для развития личности каждого ребенка, путем обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи и повышения компетентности родителей в области воспитания.

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление о дошкольном учреждении, которому доверяет воспитание ребенка. Это позволяет оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач воспитания.

Краткий перечень того, что можно и нужно сделать, чтобы обеспечить эффективное взаимодействие с семьями воспитанников:

- ❖ взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации педагогами и родителями в интересах детей. Общение с родителями по поводу детей — важнейшая обязанность педагогического коллектива;
- ❖ обеспечение открытости дошкольного образования: открытость и доступность информации, регулярность информирования, свободный доступ родителей в пространство детского сада;
- ❖ обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (участие родителей в мероприятиях, образовательном процессе, в решении организационных вопросов и пр.);
- ❖ обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- ❖ обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях до- школьного образовательного учреждения и семьи.

Работа с родителями	Мероприятие	Срок выполнения
	Папка-передвижка «Зачем нужна спортивная форма в детском саду» все группы	Сентябрь
	Рекомендации «Профилактика ОРЗ и гриппа». Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды. (средние, старшие группы)	Ноябрь
	Буклет «Проведем выходной день с пользой». Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. Папка – передвижка консультация «Что такое игровой стретчинг»	Октябрь
	Консультация для родителей «Основные правила стретчинга и рекомендации в домашних условиях» старшие группы	Декабрь

	Папка-передвижка «Приобщение дошкольников к национальной культуре с помощью народных игр» - Предоставление информации для родителей подготовительных к школе групп «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?» (папка-передвижка) - «ГТО для дошкольников» Буклеть для родителей - Фотовыставка «Наши отважные папы» Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми (старшие, подготовительные группы).	Январь
	Консультация «Босиком за здоровьем». Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.	Февраль
	- Спортивное мероприятие: «Мама, папа, я – спортивная семья» (старшие, подготовительные группы) - фотоконкурс «Мы – спортивная семья!» Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми (старшие, подготовительные группы).	Март
		Апрель

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре 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.

Педагоги-специалисты:

- ✓ Воспитатель;
- ✓ Музыкальный руководитель;
- ✓ Педагог-психолог;
- ✓ Воспитатель по обучению детей татарскому языку;
- ✓ Учитель-логопед;
- ✓ Сотрудники ДОУ.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не 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 здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помочь 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» — помочь 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 медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. На эмоции детей;
2. Создает у них хорошее настроение;

3. Помогает активировать умственную деятельность;
4. Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Режим пребывания детей на физкультурных занятиях

<i>№ группы</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
2 гр.	9.30-9.45		9.30-9.45		
1гр.	9.00-9.20		9.00-9.20		9.00-9.15
5гр.				9.00-9.20	9.30-9.50
8 гр.			10.20-10.40		9.00-9.20
9гр.	10.20-10.40	9.00-9.20			
3гр.		9.30-9.55		10.10-10.35	
10 гр.		10.05-10.30		10.45-11.10	
4гр.			10.50-11.20		10.40-11.10
6 гр.		11.20-11.50		11.20-11.50	
7 гр.		10.40-11.10			10.10-10.30
11гр.	11.25-11.55		11.30-12.00		
Перерыв между ООД			10 минут		

3.2. Модель образовательного процесса с учетом событийного принципа.

Месяц	Неделя	Тема, цель	Итоговое мероприятие
Сентябрь	I	<p><u>Здравствуй, летский сад.</u></p> <p>Цель: формировать у детей первичные представления и положительное отношение к процессу обучения в детском саду и в школе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам; - воспитывать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. 	<p>«Сундук знаний» - музыкально – развлекательная программа (ответственные -муз. руководители)</p>
	II	<p><u>Путешествие в страну Здоровья.</u></p> <p>Цель: формировать представления детей о здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям, спорту; укрепление и сохранение здоровья детей.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить детей заботиться о своём здоровье; - развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю; - воспитывать интерес и любовь к спорту. - знакомить с народными подвижными играми: татарскими, русскими, др. народов; - вызывать желание играть в эти игры. 	<p>«Королевство волшебных мячей»- День Здоровья (ответственные – инструктор по физ. культуре, старшая мед. сестра)</p>
	III	<p><u>Хочу все знать.</u></p> <p>Цель: стимулировать познавательный интерес детей к познавательной, творческой, проектно – исследовательской, интеллектуальной деятельности и создать условия для формирования его развития.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать развитию творческой исследовательской активности детей; - содействовать формированию у детей целостной картины мира; -развить у детей и их родителей способность к исследовательской деятельности; 	<p>«День открытый» - цикл опытно – экспериментальных занятий (ответственные – воспитатели). Планетарий « Эволюция окружающего мира»</p>

		-содействовать полноценному развитию ребёнка во взаимодействии с семьёй.	
	IV	<p style="text-align: center;"><u>Люди труда.</u></p> <p>Цель: формировать положительные представления о труде. Задачи: - развивать познавательный интерес к труду, к инструментам и предметам труда, - закреплять знания детей о профессиях, о качествах, необходимых для овладения профессией; необходимых, для этого знаниях.</p>	Видео – презентации о профессиях (ответственные – воспитатели).
Октябрь	I	<p style="text-align: center;"><u>Моя семья.</u></p> <p>Цель: формировать ценностные представления о семье, семейных традициях, обязанностях. Задачи: - воспитывать уважительное отношение ко всем членам семьи; - развивать творческие семейные традиции.</p>	Фотоколлаж « Моя семья» (ответственные –воспитатели).
	II - IV	<p style="text-align: center;"><u>Осенний вернисаж.</u></p> <p>Цель: расширять знания детей об осени. Задачи: - закреплять знания о временах года; - сезонных изменениях в природе, жизни животных и птиц; - воспитывать бережное отношение к природе; - знакомить с классическими произведениями композиторов, художников, поэтов посвященных осени.</p>	1. «Дары Осени" - выставка поделок из овощей и фруктов (ответственные – воспитатели). 2. «Разноцветная Осень» - утренники (ответственные – муз. руководители) 3. «Осенняя пора» - вечер стихов и песен об осени (ответственные – воспитатели).
Ноябрь.	I	<p style="text-align: center;"><u>Если мы едны – мы непобедимы!</u></p> <p>(День народного Единства).</p> <p>Цель: формировать основы гражданственности и патриотизма через ознакомление с культурой народов, проживающих на территории России. Задачи: - знакомить детей с праздником День народного единства; - обогащать и развивать у детей знания о народах, проживающих в России; - воспитывать дружеские отношения, уважение к культуре различных народностей.</p>	1. «День народного единства» - тематические занятия (ответственные воспитатели). 2. Выставка рисунков «Если мы едны – мы непобедимы» (ответственные – воспитатели).

	II	<u>Я – человек.</u> Цель: активизировать мыслительную аналитическую деятельность ребенка – самопознание собственной личности, места в обществе. Задачи: - учить осознавать собственную значимость среди людей; уметь видеть сходство и различия людей, отличие человека от животного; - формировать представления детей о себе как о человеке, о разных ступенях развития человека (младенец, ребенок – дошкольник, подросток, взрослый человек и старый человек); - развивать навыки самообследования; - воспитывать интерес, доброжелательное отношение к сверстникам; - закрепить понятие «Линия жизни».	Интерактивная газета «Я и моя семья» «Семейная династия» (ответственные – воспитатели). Мероприятие (ответственный учитель – логопед). Конкурс на изготовление лучшей кормушки для птиц «Птичья столовая».
	III	<u>Народные игры и забавы.</u> Цель: формировать культурную, творческую, социально-активную личность; нейтрализовать стрессовое напряжение. Задачи: - пробуждать интерес к игровому процессу; - способствовать самопознанию и самореализации ребенка в игре; - развивать волевые качества и коммуникативные навыки; — помочь в преодолении трудностей, возникших в какой-либо сфере деятельности ребёнка.	Мастер – классы «Я научу тебя играть» (ответственные – воспитатели, воспитатель по обучению детей татарскому языку, инструктор по физической культуре, муз. руководители). «Калейдоскоп народных игр и развлечений» - досуг.
	IV	<u>Нежный образ моей мамы.</u> Цель: воспитывать добре отношение к женщинам, матери Задачи: - воспитывать чувство любви и уважения к маме, - вызвать желание заботиться о ней, помогать в домашних делах.	Фотоколлаж (электронный вариант) «Нежный образ моей мамы» (ответственные – воспитатели).
Декабрь.	I	<u>Миром правит доброта.</u> Цель: вызвать сочувствие к людям с ограниченными возможностями; учить ОБЖ. Задачи: -дать представление о больных людях, людях с ограниченными возможностями, -учить быть внимательными, вежливыми, избегать опасных ситуаций на дорогах и в быту -воспитывать доброжелательность, сочувствие, милосердие, толерантность.	Благотворительная акция «Дорогою добра» - (ответственные старшие воспитатели). Кукольный спектакль «Как я помогал другу» (ответственные -воспитатели). «Мы играем - не скучаем» (ко дню рождения детского сада) -

			развлекательная программа(ответственные – муз. руководители).
	II	<p><u>По тропинкам народного творчества.</u></p> <p>Цель: знакомить с народным прикладным искусством. Формировать представление о родном крае.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -дать детям понятие, что в России проживает много национальностей и у каждого народа есть свои традиции и особенности народно - прикладного искусства; - воспитывать интерес к народному творчеству и уважение к традициям различных народов. 	«Сокровища бабушкиного сундука» (русские и татарские народные промыслы) - оформление мини-музея (ответственные - воспитатели).
	III - IV	<p><u>Волшебница - Зима.</u></p> <p>Цель: закрепить у детей представление о временах года (зима).</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уточнить знания детей о зимних явлениях природы; - расширять представления о характерных особенностях зимней природы, сезонных изменениях в природе, жизни животных и птиц; - знакомить с правилами поведения в природе; - знакомить с классическими произведениями композиторов, художников, поэтов посвященных зиме. 	«Зимние забавы» - день Здоровья (ответственный – инструктор по физ. культуре). «Скоро, скоро Новый Год»- изготовление елочных игрушек из бросового материала (для украшения уличной елки) (ответственные – воспитатели). «Новогодние истории» - утренники (ответственные – муз. руководители).
Январь.	II	<p><u>Наш быт.</u></p> <p>Цель: расширение представлений детей об особенностях предметов материальной культуры.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - углубить представления детей об особенностях предметов материальной культуры, которые окружают его в повседневной жизни дома, в детском саду, на улице; - знакомить с видами производственного, обслуживающего труда и его ценности. 	«Прощание с елочкой» - развлекательная программа (ответственные – муз. руководители). Виртуальная экскурсия «Мой дом», «Наш детский сад», «О тех, кто нам помогает».
	III	<p><u>Ужасно интересно всё то, что неизвестно!</u></p> <p>Цель: пробудить активность у детей и нацелить их на поиск путей решения задачи.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию самостоятельного мышления у детей, способности принимать решения, искать ответы, планировать, 	«Почемучка» - викторины, квесты, конкурсы, КВНы (ответственные – педагоги, воспитатели).

		<p>предвидеть результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить сотрудничать с другими людьми. 	
	IV	<p><u>Обитатели нашей планеты.</u></p> <p>Цель: расширять естественнонаучные представления детей о фауне Земли; формировать осознанное, бережное отношение к обитателям планеты.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять представления детей об обитателях Земли; - формировать простейшие представления о некоторых особенностях строения тела в связи с их жизнью в различной среде, способах их передвижения, способах маскировки, об уникальности каждого вида; - иметь представление о взаимосвязи деятельности человека и окружающей среды; <p>- сформировать первоначальные навыки экологически грамотного поведения в природе.</p>	«Живая планета» - просмотр видео – сюжетов (ответственные – воспитатели).
Февраль	I	<p><u>Путешествуем по России.</u></p> <p>Цель: развивать познавательную активность дошкольников в процессе ознакомления с традициями и культурой народов нашей страны, климатическими условиями, растительным и животным миром.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей с различными природно-климатическими условиями жизни в России, с разнообразием культур и традиций; - формировать понимание зависимости между внешним влиянием и условиями жизни, дать элементарные представления о взаимосвязях и взаимодействии живых организмов со средой обитания; - учить детей добывать знания самостоятельно. 	Квест – игра «Путешествие по России» (ответственные – воспитатели).
	II	<p><u>Как родник звучит родная речь.</u></p> <p>(Международный день родного языка).</p> <p>Цель: формировать представления о родном языке.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать детям понятие, что в России проживает много национальностей и у каждого народа есть свой родной язык; - познакомить с основными народностями, проживающими в Татарстане (русские, татары, чуваши...); - воспитывать интерес и уважение к родному языку. 	«Как родник звучит родная речь...» - конкурс чтецов (ответственные – старшие воспитатели).

	III	<p><u>Люди смелых профессий.</u></p> <p>Цель: продолжать расширять представления детей о Российской армии.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о трудной, но почётной обязанности защищать Родину, охранять её спокойствие и безопасность; - знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой; - расширять гендерные представления: формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми; стать защитниками Родины; - воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине; - воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Отечества. 	<p>«Школа молодого бойца» - спортивное развлечение (ответственный – инструктор по физ. культуре).</p> <p>«Наши защитники» - выставка стенгазет (ответственные – воспитатели).</p>
	IV	<p><u>Народные праздники на Руси.</u></p> <p>Цель: развивать ценностное отношение к родной культуре.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представление детей о праздниках на Руси, об обычаях и традициях нашего народа, познакомить с русскими традициями праздников, историей появления. 	<p>«Масленица» -фольклорный праздник (ответственные муз. руководители)</p>
Март.	I	<p><u>Мамочка любимая.</u></p> <p>Цель: воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширять гендерные представления, -воспитывать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам; - привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. 	<p>«Наша любимая, мамочка милая» - утренники к дню 8-е марта (ответственные муз. руководители).</p> <p>Выставка рисунков «Наша любимая, мамочка милая».</p>
	II	<p><u>«Азбука экологической безопасности» - проект.</u></p> <p>Цель: формировать предпосылки экологического сознания (безопасности окружающего мира).</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них; - формировать навыки культурного поведения в природе. 	<p>Изготовление плакатов по экологической безопасности (ответственные воспитатели).</p>
	III	<p><u>Весна идет, Весне дорогу.</u></p> <p>Цель: расширять знания детей о временах года, закрепить представление у детей о птицах - «пернатых друзьях»</p>	<p>«Карга боткасы» - фольклорный праздник (ответственный - воспитатель по обучению детей татарскому языку).</p>

		<p>Задачи:</p> <p>закреплять знания о весенних изменениях в природе и жизни человека; последовательности времен года;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать заботливое отношение к птицам. 	
	IV	<p><u>Дорога без опасности.</u></p> <p>Цель: формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> --приобщать детей к правилам безопасного поведения на дорогах; -развивать внимание; -воспитывать умение действовать самостоятельно. 	<p>«Мама, папа и я – лучшие пешеходы» - развлечение с родителями (ответственные воспитатели групп младшего дошкольного возраста).</p> <p>«Уроки безопасности на дороге для Незнайки» - развлечение (ответственные воспитатели групп старшего дошкольного возраста).</p> <p>«Правила движения, знать всем без исключения» - (ответственные воспитатели групп старшего дошкольного возраста).</p>
Апрель.	I	<p><u>Наши добрые сказки.</u></p> <p>Цель: продолжать знакомить детей с разнообразной литературой, сказками, стихами, фольклором, рассказами, устным народным творчеством.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать желание и потребность читать книги, бережно относиться к ним; - продолжать развивать интерес детей к художественной и познавательной литературе; - помогать почувствовать красоту и выразительность языка произведения; - прививать чуткость к поэтическому слову; - воспитывать читателя, способного испытывать сострадание и сочувствие к героям книги. 	<p>«Мы – артисты»</p> <p>театрализованные постановки (к дню театра)(ответственные – воспитатели).</p> <p>«Смех собирает друзей» - развлечение (ответственные – муз. руководители).</p>
	II	<p><u>Космические дали.</u></p> <p>Цель: дать представление о космосе и взаимосвязи человека во вселенной; продолжить знакомство с праздником - День космонавтики. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о выдающихся людях и достижениях России, интерес и чувство гордости за успехи страны и отдельных 	<p>«Загадочный космос» - мобильный планетарий (ответственные старшие воспитатели).</p> <p>«Загадочный космос» - выставка коллективных работ</p>

		людей; - развивать творческие способности, любознательность, память, воображение; - воспитывать гордость за российских космонавтов.	(ответственные воспитатели). Планетарий.
	III	<p style="text-align: center;"><u>Мир вокруг нас.</u></p> <p>Цель: закрепить представление у детей о растениях и животных; формировать осознанное, бережное отношение к лесу, к флоре и фауне леса.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расширить и систематизировать знания о диких животных, о различных видах растений; - воспитывать заботливое отношение к флоре и фауне, бережное отношение к лесу; - пополнить знания детей о поведении в лесу, об охране окружающей среды и лесных ресурсов. 	«Мир вокруг нас» - выставка работ детей совместно с родителями (ответственные воспитатели).
	IV	<p style="text-align: center;"><u>Наши истоки.</u></p> <p>Цель: приобщение детей к творчеству татарского поэта Г. Тукая</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать знакомить детей с жизнью и творчеством татарского поэта Г.Тукая ; - воспитывать нравственные качества через произведения Г.Тукая . 	«Путешествие в страну сказок Г.Тукая » - музыкально – литературная композиция.
Май.	I	<p style="text-align: center;"><u>Память Победы.</u></p> <p>Цель: расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине; - познакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны; - рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей; - показать преемственность поколений защитников Родины: от древних богатырей до героев Великой Отечественной войны. 	<p>«Я помню, я горжусь!» - музыкально – патриотическая программа (ответственные – муз. руководители).</p> <p>«Я помню, я горжусь!» - выставка детских рисунков.</p>
	II	<p style="text-align: center;"><u>Спорт – ступенька к здоровью.</u></p> <p>Цель: способствовать приобретению опыта двигательной деятельности; укреплять и сохранять здоровье детей.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить активному отдыху; - формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; 	«Спартакиада» - день Здоровья (ответственные – инструктор по физической культуре, старшая мед. сестра).

		<p>- воспитывать желание принимать участие в проведении спортивных мероприятий.</p>	
	III	<p><u>«Город мастеров».</u> Цель: развитие творческих способностей детей. Задачи: - вызвать у детей интерес к творчеству; - побудить желание творить самостоятельно; - продолжать знакомить с народными промыслами.</p>	«Умелые руки» - изготовление поделок и атрибутов для оформления игровых участков (ответственные воспитатели).
	IV	<p><u>«Я живу в Казани».</u> Цель: расширять представления детей о родном городе. Задачи: - продолжать знакомить с достопримечательностями Казани; - воспитывать любовь к «малой Родине»; - дать представление о том, как важно знать и уважать свою культуру , обычаи и традиции.</p>	<p>«Моя Казань» -просмотр видеофильма (ответственные воспитатели). «Детсадовский Оскар» - выпускные утренники (ответственные – муз. руководители).</p>

Л Е Т О

Июнь	I	<p><u>Детство – это я и ты! Дети – это значит мы!</u> Цель: формировать ценностные представления о дружбе, о детстве. Задачи: - воспитывать уважительное отношение ко всем членам детского коллектива; - развивать чувство товарищества и взаимопомощи.</p>	«Мир детства - мир чудес»-музыкально –развлекательное мероприятие к дню Защиты Детей (ответственные муз. руководители).
	II	<p><u>«Россия – Родина моя».</u> Цель: закрепить знания детей о России, Задачи: - формировать гражданственно-патриотического отношения и чувства сопричастности: к семье, городу, стране; к природе родного края; к культурному наследию своего народа. - воспитывать чувство гордости, как представителя своего народа; толерантное отношение к представителям других национальностей; - побуждать чувство патриотизма и гордости за свою страну, свою Родину.</p>	«Широка страна моя родная»-музыкально – патриотическая программа(ответственные - муз. руководители).
	III	<p><u>«Здравствуй. Лето!»</u> Цель: обогатить знания детей об окружающем мире. Задачи: - обобщить и углубить представления детей о лете; - формировать потребность в познании;</p>	«Здравствуй, Лето!» - выставка детских работ (ответственные – воспитатели).

		- обогатить детей яркими впечатлениями.	
	IV	<p><u>«Веселый Сабантуй».</u></p> <p>Цель: расширять представления детей о национальном празднике. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать знакомить с традициями татарского народа; - воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей республики своего народа; - рассказывать детям о том, что Татарстан — наш общий дом, в республике живет много разных народов и национальностей; - объяснять, как важно жить в мире со всеми народами, знать и уважать их культуру, обычай и традиции. 	«Сабантуй» - спортивно – фольклорный праздник (ответственные – воспитатель по обучению детей татарскому языку, муз. руководители, инструктор по физ.культуре).
Июль	I	<p><u>«Непоседы».</u></p> <p>Цель: укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, дружеские взаимоотношения между детьми; - развивать физические и нравственно-волевые качества. 	«Маршрут для непосед» - физ.культурное развлечение (инструктор по физ.культуре).
	II	<p><u>Дружба – это чудо.</u></p> <p>Цель: формировать у детей представление о нравственном понятии - дружба. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать дружеские чувства к окружающим, умение быть настоящим другом, умение действовать в коллективе согласованно; - углублять представление детей о дружбе; - побуждать к осмыслинию общечеловеческих ценностей и осознанию собственной внутренней позиции. 	«Если с другом вышел в путь» - музыкально – спортивное развлечение (ответственные – муз. руководители, инструктор по физ. культуре).
	III	<p><u>«Волшебная вода».</u></p> <p>Цель: показать огромное значение воды для всех живых существ. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уточнить представления детей о разных состояниях воды, - создать у детей радостное настроение, - развивать умение отгадывать загадки. 	«Солнце, воздух и вода – закаляйся детвора» - день Здоровья (инструктор по физ.культуре).

	IV	<p>«Ребятам о зверятах»</p> <p>Цель: прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством различных форм двигательной активности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять двигательный опыт детей; - расширять кругозор детей о животном мире и климатических условиях тропиков. 	«Зов джунглей!» - спортивный досуг (ответственные – инструктор по физ. культуре, воспитатели).
Август	I	<p><u>«Вся жизнь – игра!»</u></p> <p>Цель : развивать коммуникативные, организаторские и творческие способности дошкольников.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать доброжелательную атмосферу в коллективе детей; - способствовать развитию творческой активности; - формировать навыки здорового образа жизни. 	«Путешествие в страну Игралию» - развлечение (ответственный –инструктор по физ.культуре).
	II	<p><u>Спортивное лето.</u></p> <p>Цели: развивать интерес к спортивным играм, укреплять здоровье детей, создавать положительный - эмоциональный настрой.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать двигательные умения и навыки; - развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, координацию движений. - воспитывать доброжелательные отношения и внимание друг к другу. 	«Мы со спортом дружим» - спортивный праздник к Дню физкультурника(ответственный – инструктор по физ.культуре).
	III	<p><u>Юные таланты.</u></p> <p>Цель: создать условия для выявления талантливых детей и развитие их творческих способностей.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обогатить предметно – развивающую среду с учетом индивидуальных особенностей детей; - приобщить детей к процессу познания, развивать способности через вовлечение их в различные виды практической и игровой деятельности; - развивать воображение и творческие способности детей; - привлечь родителей к совместной с детьми деятельности. 	«Алло! Мы ищем таланты!» - развлече (ответственные – муз. руководители).

	IV	<p><u>«Моя Республика, моя Казань».</u></p> <p>Цель: формировать чувство любви к родному краю, к своей республике, к своему городу</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить знания детей о символике республики Татарстан; - развивать речевую активность детей; - воспитывать у детей патриотические чувства, любовь к родному краю, городу, к своей республике, чувство гордости за неё. 	<p>«Край родной мой -Татарстан» - музыкально –патриотическая программа (ответственные – воспитатель по обучению детей татарскому языку, музыкальные руководители).</p>
--	----	---	--

3.3. Условия реализации программы

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, проектор, экран, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

3.4. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Формы работы с детьми	Особенности организации
<i>I.</i> <i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня</i>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.5	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.7	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и

		вечером
1.8	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.9	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет)
1.10	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
II.	<i>Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня</i>	Ежедневно
III.	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
3.1	Неделя здоровья	2 раза в год
3.2	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе
3.4	День здоровья	1 раз в квартал, все мероприятия выносятся на улицу
3.5.	Пешие прогулки	Ежемесячно

В дни зимних и летних каникул дети посещают дошкольное учреждение. Учебные занятия не проводятся. Проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства). Организуются спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулки.

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательнообразовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим иуважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Спортивно-музыкальный праздник «День знаний»;
- Спортивный праздник «Мама, папа я - спортивная семья»;
- Праздник «День Здоровья»
- Праздник «Зимние забавы»;
- Праздник «День защитника Отечества»;
- Спортивно-музыкальный праздник «Масленица»;
- Праздник «А ну-ка, Мамочки»;
- Праздник «Неделя здоровья»;
- Военно-спортивный праздник «Зарница»;
- Спортивно-музыкальный праздник «День защиты детей»;
- Праздник «День Нептуна».

3.6. Организация предметно – пространственной среды спортивного зала. Условия реализации программы.

Зона для выполнения ОРУ	Зона для метания	Зона лазанья	Зона прыжков	Центр безопасности	Зона для подвижных игр
<ul style="list-style-type: none"> - Султанчики; - Флажки разноцветные; - Обручи; - Платочки; - Гимнастические палки; - Ленточки цветные; - Мешочки с песком; - Кубики пластмассовые; - Шарики пластмассовые; - Скакалки; - Погремушки; - Гантели. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кольцеброс; - Мешочки с песком; - Корзины; - Мячи резиновые; - Мешочки с песком; - Стойка баскетбольная; - Полотно «Мишень»; - Щит для метания в цель; - Кольцо для метания в цель. 	<ul style="list-style-type: none"> - Дуга для подлезания и пролезания; - Тоннели; - Гимнастические маты; - Канат; - Шведская стенка; - Горка – лесенка для лазанья. 	<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастические маты; - Скакалки; - «Островок»; - Стойки переносные для прыжков в высоту; - Стойки переносные со шнуром; - Гимнастическая скамейка. 	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающий комплект «Автобум»; - Набор «Главная дорога»; - Набор «Пожарная безопасность»; - Набор напольный «Знаки дорожного движения»; - Комплект «Дорожные знаки». 	<ul style="list-style-type: none"> - Набор «Хоккей»; - Обручи; - Маски; - Комплект мягкого модуля; - Набор «Бадминтон»; - Набор мягких модулей; - Конусы пластмассовые - Футбольные ворота.

3.7. Программно-методическое обеспечение физкультурного зала

- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой 2019 г.
- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.

- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Глазырина Л. Д. «Физическая культура — дошкольникам».
- Глазырина Л. Д. «Физическая культура в младшей группе детского сада».
- Глазырина Л. Д. «Физическая культура в средней группе детского сада».
- Глазырина Л. Д. «Физическая культура в старшей группе детского сада».
- Глазырина Л. Д. «Физическая культура в подготовительной группе детского сада».
- Галицына Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
- Щербак А. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении».
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. «Физкультурные праздники в детском саду».
- Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет».
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе».
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе».
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе».
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе».
- Пензулаева Л. И. «Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет».
- Программа школы Змановского Ю. Ф. «Здоровый дошкольник».