

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета

протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №34



Гунтик О.А.

Приказ № 103 от 29.08.22 г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие» для детей 3 – 7 лет
на 2022– 2023 учебный год**

Разработал: инструктор по физической культуре
Кобзева Марина Николаевна

г.Мурманск

2022 г.

Содержание рабочей программы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Обязательная часть рабочей программы инструктора по физической культуре разработана с учетом содержания:

- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика - Синтез, 2014.;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана на основе парциальных программ и современных образовательных технологий:

- «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д. Глазыриной;

- «Здравствуй!» М.Л. Лазарева.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
- Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.
- Формирование жизненно необходимых двигательных действий.
- Формирование широкого круга игровых действий.
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознавать необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знать о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить 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.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м)..

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить 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.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта(овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по скамейке, удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, хоккей).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, хоккей, футбол).

Физкультура для детей с бронхиальной астмой и другими нарушениями работы органов дыхания

На основе большого количества исследований специалистов специализирующихся на лечении заболеваний органов дыхания и обобщив их результаты, мы пришли к выводу, что занятия спортом, физкультурой относятся базовой терапией при лечении данных заболеваний. При бронхиальной астме стоит отдать предпочтение тем видам спорта, которые способствуют укреплению мышечных структур диафрагмы, верхне-плечевого пояса и грудного отдела позвоночника. Учитывая механизм развития данного заболевания, при астме можно заниматься:

- бадминтоном, настольным теннисом
- скандинавской ходьбой
- волейболом, баскетболом, другими командными играми
- спортивно-бальными и современными танцами
- дыхательной гимнастикой (бодифлекс), аэробикой, упражнениями по системе Пилатес.

Также астматикам рекомендуется заниматься ЛФК (лечебная спортивная физкультура), которая включает в себя дыхательные упражнения по различным техникам.

Нельзя не отметить, что при развитии бронхиальной астмы, независимо от формы, стадии недуга, дыхательная гимнастика самый полезный и действенный метод борьбы с ней.

Умеренные физические нагрузки при астме у детей способствуют:

- укреплению мышечной системы организма
- укреплению иммунитета
- нормализации метаболических процессов
- насыщению клеточных структур кислородом.
- улучшению гибкости и подвижности позвоночника благодаря увеличению межпозвоночного пространства при использовании дыхательных техник, тем самым увеличивая объем вдоха и выдоха

Спорт уменьшает негативную симптоматику при развитии данной патологии.

К специальным средствам лечебной физкультуры относятся:

- 1) дыхательные упражнения с удлинённым и ступенчато-удлинённым выдохом
- 2) дыхательные упражнения с произнесением на выдохе ряда дрожащих, свистящих, шипящих звуков
- 3) дыхательные упражнения с задержкой дыхания на выдохе
- 4) упражнения в расслаблении, физические упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки
- 5) корригирующие упражнения
- 6) упражнения для мышц живота
- 7) различные типы дыхания направленные на раскрытие грудного отдела позвоночника, а также упражнения способствующие вытяжению позвоночника (шейное дыхание, диафрагмальное, брюшное, грудное, боковое реберное и тд.)

Упражнения проводятся в положении лёжа на спине с приподнятой верхней половиной туловища или сидя на стуле, лицом к спинке, положив голову на предплечья рук на спинке стула, или сидя на стуле, свободно откинувшись на его спинку. Применяются знакомые приёмы расслабления и упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание с удлинённым выдохом и "звуковая гимнастика", упражнения для мимической мускулатуры, вибрационный и поглаживающий массаж.

1.5. Коррекционная работа с детьми ТНР

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

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

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

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

1.6. Коррекционная работа оздоровления детей с аллергическими заболеваниями.

Здоровье ребенка – великое благо, которое очень непросто сохранить в современном мире. Маленькие дети часто болеют, и к числу наиболее распространенных в детском возрасте болезней относятся аллергические заболевания. Аллергия – глобальная медико-социальная проблема. Распространенность ее во всем мире растет с каждым годом и примерно каждые 10 лет удваивается, у каждого третьего человека на Земле отмечаются те или иные формы аллергии. Если сохранится такая тенденция, то вскоре, по данным ВОЗ, половина жителей Европейского континента будет страдать аллергией в той или

иной форме. Угрожающей остается ситуация с заболеваемостью детей. Примерно каждый четвертый-пятый ребенок страдает от аллергических проявлений. В России сегодня от 20 до 30 % детей до года подвержены аллергии. Причем в группу повышенного риска попадают дети, в семьях которых уже были зафиксированы случаи аллергии. Так, если аллергией страдал один из родителей, то риск ее развития у ребенка достигает 37 %, если болели оба, то вероятность наследования аллергии возрастает до 62 %. Так же на развитие аллергических заболеваний оказывают неблагоприятное влияние окружающая среда, особенности питания матери в период беременности, грудного вскармливания и питания в детском возрасте, заболевания желудочно-кишечного тракта, расстройства психо-эмоциональной сферы.

Исходя из вышесказанного, становится понятно, что организация групп для детей с аллергическими заболеваниями в условиях детского сада, является необходимой, ведь профилактику и лечение аллергических заболеваний необходимо осуществлять не только в семье, но и детском саду.

В нашем детском саду функционируют 11 групп. В специализированные группы дети направляются по показаниям врача - аллерголога и других специалистов.

Таковыми показаниями являются:

1. Наличие условной непереносимости ряда пищевых продуктов.
2. Аллергический дерматит.
3. Аллергические поражения органов дыхания: аллергический ринит, ларингит, бронхиальная астма.
4. Аллергические поражения кожи, дыхательных путей и частые острые респираторные заболевания.

Замечено, что у детей, страдающих аллергическими заболеваниями, отмечаются различные отклонения в поведении (гиперактивность, повышенная раздражительность, беспокойный сон), пониженная сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. В аллергических группах нашего дошкольного учреждения созданы благоприятные условия для комфортного пребывания и оздоровления детей с аллергическими заболеваниями.

Сюда входят:

1) Профилактическая работа

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации ребенком в детском саду
2. Соблюдение режима
3. Соблюдение санитарно – гигиенических условий
4. Соблюдение ортопедического режима (мебель)
5. Вакцинация

6. Физиотерапия
7. Фитотерапия
8. Диета
9. Фитоаэроионизация
10. Витаминизация
11. Массаж
12. Обеспечение экологической безопасности

2) Физкультурно – оздоровительная работа

1. Физкультура
2. Двигательный режим
3. Различные виды гимнастики
4. Закаливания
5. Соблюдение психологического климата
6. Музыкальные занятия и ритмопластика
7. Оздоровление через спортивные праздники, дни здоровья, досуги и спортивные развлечения.

Создание комфортного психологического микроклимата является одним из главных направлений работы с детьми с аллергопатологией. В ДОУ оборудован кабинет педагога-психолога, который проводит специальные занятия по коррекции поведения детей, помогает им понимать собственные эмоции, эмоциональные состояния других, способствует овладению средствами эмоциональной выразительности. Занятия помогают детям изжить невротические проявления, неуверенность, различного рода страхи и способствуют выработке положительных черт характера.

3) Организационная работа

1. Организация развивающей, физкультурно- оздоровительной среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития детей и составление индивидуальных планов оздоровления и графиков оздоровительной работы по ДОУ;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;

4) Работа с родителями, пропаганда ЗОЖ для детей, родителей.

Здоровье ребенка – аллергика во многом зависит и от обстановки, которая окружает его дома. Дружеские, доброжелательные отношения в семье определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке семей воспитанников. Сотрудники оздоровительных групп для детей с аллергическими заболеваниями проводят разъяснительную работу с родителями по вопросам правильного питания, ухода, воспитания ребенка и формируют у них ответственность за восстановление здоровья ребенка.

Взаимодействие с семьями дошкольников включает в себя:

- Беседы,
- Консультации,
- Анкетирование,
- Информационные листы,
- Папки – передвижки,
- Памятки для родителей,
- Стенгазеты,
- Родительские собрания,
- «Круглые столы»,
- Дни открытых дверей, где родители могут принять участие в конкретном мероприятии, заинтересовавшим их; продегустировать блюда, которые готовят в нашем ДОУ для детей – аллергиков; узнать рецепт понравившегося блюда у шеф-повара.

Все эти мероприятия помогают нам найти общий язык с родителями, получить от них помощь и поддержку – ведь у нас одна общая цель: здоровье ребенка!

Практические рекомендации по оздоровительной работе для детей 3-7 лет.

Для детей, имеющих аллергические заболевания необходим адекватный уровень физических нагрузок, обусловленный с одной стороны анатомо-физиологическими особенностями детей 3-7 лет; с другой стороны особенностью реагирования организма на физические нагрузки, связанное с заболеванием.

1. Во время проведения игровой деятельности рекомендуется:

- Умеренная физическая нагрузка сниженной интенсивности, с преимущественным направлением на укрепление мышц верхних конечностей;

• Нагрузки средней и большой интенсивности могут использоваться в виде кратковременных, непродолжительных усилий и составлять не больше 15% от общего объема упражнений;

• Особое внимание следует уделять упражнениям дыхательной гимнастики, в частности направленных на увеличение силы дыхательных мышц, повышение максимально легочной вентиляции и подвижности грудной клетки.

2. Содержание подвижных игр для детей, имеющих аллергические заболевания должно быть направлено на обучение умений и формирований навыка правильного дыхания, в сочетании с развитием физических качеств.

3. Дыхательные упражнения выполняются с акцентом на диафрагмальное дыхание, дыхательные упражнения без усилий на выдохе, с удлиненным выдохом, с произношением звуков типа "а", "у", "о", "ф", "ш" и звукоподражании.

4. Специальные динамические дыхательные упражнения с усиленным выдохом из различных исходных положений лежа на спине, стоя, с опорой на кисти и стопы. Простейшие упражнения в виде: сгибания, разгибания, вращения верхних конечностей, разгибания туловища, наклоны вперед, в стороны.

1.7. Принципы к формированию Программы

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной

активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

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

- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

1.8. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 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.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаляющих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками. Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление

некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.9. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в

себя, старается разрешать конфликты; - ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей дошкольного возраста

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

7. развитие умения 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 мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
4. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая

колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

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

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Ходьба с палками. Ходьба по ровной поверхности с палками для скандинавской ходьбы.

4. Подвижные игры:

С бегом. «Цыплята», «Убеги от мяча», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Светофор», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Ко мне», «Воробьи, вороны»

С прыжками. «Рыбки в море», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Ежи на полянке».

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

На ориентировку в пространстве. «Займи колечко», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию

для детей 4 - 5 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию

для детей 5 - 6 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию

для детей 6 - 7 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подвижные игры

С бегом. «Убеги от мяча», «Ловкачи», «Перемени предмет», «Бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Кто выше?», «По болоту»

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

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

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

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

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

2.2. Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; - может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; - чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: - участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4. Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

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

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности; • управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

| Название | Задачи | Результат |
|---------------|--|--|
| Анкетирование | <ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; | Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса |

| | | |
|--|--|---|
| Родительские собрания | <ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. | <ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре. |
| Изготовление наглядного материала и атрибутов для занятий физической культурой | <ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. | <ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей. |
| Оформление фотовыставок Выставки совместных работ | <ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. | <ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников. |
| Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия | <ul style="list-style-type: none"> - повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. | <p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| Советы специалистов Консультации Совместные практикумы | <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой | Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок. |
|--|---|---|

III. Организационный раздел

3.1. Паспорт физкультурного зала

| № | Наименование | Размер, масса | Количество |
|----|--|--|------------|
| 1 | Гиря полая детская | 500гр | 20 |
| 2 | Дорожка змейка(канат) | Длина 2000 м, диаметр 60 мм | 4 |
| 3 | Дуга большая | Высота -500 м Ширина- 500 м | 1 |
| 4 | Дуга малая | Высота- 300 м Ширина- 500 м | 1 |
| 5 | Канат гладкий | Длина- 2700 м | 2 |
| 6 | Кегли (набор) | | 1 |
| 7 | Кольцо плоское | Диаметр- 180 мм | |
| 8 | Контейнер для хранения мячей передвижной | | 4 |
| 9 | Куб деревянный малый | Ребро- 200 м | 1 |
| 10 | Куб деревянный большой | Ребро- 400 м | 1 |
| 11 | Мат большой | Длина- 2000 м Ширина- 1380 мм Высота- 70 мм | 2 |
| 12 | Мат малый | Длина- 1000 мм Ширина- 1000 мм Высота- 70 мм | 1 |
| 13 | Мешочек с грузом малый | Масса- 150 гр | |
| 14 | Мишень навесная | Длина- 600 мм Ширина- 600 мм Толщина- 15 мм | 2 |
| 15 | Мячи большие | Диаметр- 200-250 мм | 25 |
| 16 | Мячи средние | Диаметр- 100-120 мм | 20 |
| 17 | Мячи малые | Диаметр 60-80 мм | 25 |
| 18 | Набивные мячи | Масса- 0,5-1 кг | 8 |
| 19 | Обруч малый | Диаметр 550-600 мм | 15 |
| 20 | Обруч большой | Диаметр 1200-1500 | 19 |

| | | | |
|----|------------------------------------|---|----|
| | | мм | |
| 21 | Палка гимнастическая короткая | Длина- 750 мм | 20 |
| 22 | Палка гимнастическая длинная | Длина- 2500-3000 мм | 4 |
| 23 | Скакалка короткая | Длина 1200-1500 мм | 24 |
| 24 | Скакалка длинная | Длина- 3000 мм | 1 |
| 25 | Скамейка гимнастическая деревянная | Длина- 3000 мм Ширина- 240 мм Высота- 300 мм | 2 |
| 26 | Стенка гимнастическая | Высота- 2700 мм Ширина пролета- 500 мм Расстояние между рейками- 300 мм | 2 |
| 27 | Щит баскетбольный с корзиной | Длина- 590 мм Ширина- 450 мм Диаметр сетки- 400 мм | 1 |

3.2. Формы и методы оздоровления детей.

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки. | Обеспечение здорового образа жизни |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • занятия по плаванию; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика. | Организация двигательного режима |

| | | |
|----|---|----------------------------------|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • местный и общий душ; • посещение бассейна; • игры с водой; • контрастное обливание ног. | Гигиенические и водные процедуры |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима; | Свето-воздушные ванны |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги. | Активный отдых |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • аромамедальоны. | Ароматерапия |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение. | Музыкальная терапия |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация | Аутотренинг и психогимнастика |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • самомассаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; | Спецзакаливание |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • уроки здоровья; | Пропаганда ЗОЖ |

3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Организационная работа

| Содержание | Срок | Ответственный |
|---|------------------|--------------------|
| Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам | Ежемесячно | Инструктор по ФИЗО |
| Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими | Сентябрь-октябрь | Инструктор по ФИЗО |

| | | |
|---|------------------|--------------------|
| программу | | |
| Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей | Сентябрь-октябрь | Инструктор по ФИЗО |
| Подбор методик для разных возрастных групп | 1-й квартал | Инструктор по ФИЗО |
| Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп | Ежемесячно | Инструктор по ФИЗО |

Физкультурно-оздоровительная работа

| | | |
|---|----------|------------------------------------|
| Уточнение списка детей по группам здоровья | Сентябрь | Медицинская сестра |
| Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур | По плану | Заведующий ДОУ, медицинская сестра |
| Проведение мониторинга по физическому развитию | Апрель | Инструктор по ФИЗО, воспитатель |

Физкультура и оздоровление в режиме дня

| | | |
|--|-----------------------|-----------------------------------|
| Ежемесячное проведение утренней гимнастики | В течении года | Инструктор по ФИЗО |
| Физкультурные занятия | По плану | Инструктор по ФИЗО |
| Проведение физкультминуток | По мере необходимости | Воспитатели |
| Проведение гимнастики после сна | В течение года | Воспитатели |
| Проведение закаливающих мероприятий | В течение года | Воспитатели, медицинская сестра |
| Проведение упражнений для глаз | В течение года | Воспитатели Инструктор по ФИЗО |

Организационно-массовая работа

| | | |
|---|-----------------|--------------------|
| Проведение дней здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по ФИЗО |
| Участие в спортивных мероприятиях | По плану | Инструктор по ФИЗО |
| Проведение физкультурных досугов | 1 раз в месяц | Инструктор по ФИЗО |
| Проведение физкультурных праздников | 2 раза в год | Инструктор по ФИЗО |
| Оборудование спортивных уголков в группах | В течение года | Инструктор по ФИЗО |

Работа с педколлективом и родителями

| | | |
|---|----------------|--|
| Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях | По плану | Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья | В течение года | Инструктор по ФИЗО, Заведующий ДОУ |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей | В течение года | Инструктор по ФИЗО |

3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

| Направления развития | Диагностические методики |
|----------------------|---|
| Физическое развитие | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой |

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться на руки.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|------------|---------|--------|
| 4 года | Мальчики | 86 и выше | 85-58 | 57-47 |
| | Девочки | 79 и выше | 78-52 | 51-42 |
| 5 лет | Мальчики | 108 и выше | 107-75 | 74-62 |

| | | | | |
|-------|----------|------------|---------|--------|
| | Девочки | 101 и выше | 100-73 | 72-62 |
| 6 лет | Мальчики | 125 и выше | 124-100 | 99-85 |
| | Девочки | 120 и выше | 119-91 | 90-80 |
| 7 лет | Мальчики | 135 и выше | 134-106 | 105-96 |
| | Девочки | 132 и выше | 131-99 | 98-84 |

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м), на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|------------|-----------|------------|
| 4 года | Мальчики | 8.2 и выше | 8.3- 11.1 | 11.2- 12.2 |
| | Девочки | 8.4 и выше | 8.6- 11.2 | 11.3- 13.3 |
| 5 лет | Мальчики | 7.8 и выше | 7.9- 9.5 | 9.6- 10.2 |
| | Девочки | 7.9 и выше | 8.0- 9.8 | 9.9- 10.5 |
| 6 лет | Мальчики | 6.9 и выше | 7.0- 8.9 | 9.0- 9.4 |
| | Девочки | 7.6 и выше | 7.7- 8.9 | 9.0- 9.6 |
| 7 лет | Мальчики | 6.5 и выше | 6.6- 8.1 | 8.2- 8.7 |
| | Девочки | 6.6 и выше | 6.7 – 8.2 | 8.3- 8.8 |

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся оташка

флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

| | | | | |
|-------|---------------------|-------------|------------|------------|
| 5 лет | Мальчики Девочки | 25.0 и выше | 25.1- 28.7 | 28.8- 30.6 |
| 6 лет | Мальчики Девочки | 29.2 и выше | 29.3- 33.7 | 33.8- 35.7 |
| 7 лет | Мальчики Девочки | 33.6 и выше | 33.7- 37.3 | 33.8- 41.2 |

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-----------|---------|--------|
| 4 года | Мальчики | 8 и выше | 7-1 | 0-2 |
| | Девочки | 10 и выше | 9-3 | 2-0 |
| 5 лет | Мальчики | 9 и выше | 8-2 | 1-2 |
| | Девочки | 11 и выше | 10-4 | 3-1 |
| 6 лет | Мальчики | 10 и выше | 9-3 | 2-0 |
| | Девочки | 13 и выше | 12-5 | 4-2 |
| 7 лет | Мальчики | 11 и выше | 10-4 | 3-1 |
| | Девочки | 15 и выше | 14-6 | 5-3 |

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.).ребёнок должен обождать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|-------------|------------|------------|
| 4 года | Мальчики | 1.9 и выше | 12.0- 12.5 | 12.6- 13.0 |
| | Девочки | 12.1 и выше | 12.2- 12.7 | 12.8- 13.2 |
| 5 лет | Мальчики | 11.2 и выше | 11.3- 11.7 | 11.8- 12.5 |
| | Девочки | 11.4 и выше | 11.5- 12.2 | 12.3- 12.8 |
| 6 лет | Мальчики | 10.6 и выше | 10.7- 11.3 | 11.4- 11.8 |
| | Девочки | 10.8 и выше | 10.9- 11.6 | 11.7- 12.0 |
| 7 лет | Мальчики | 10.0 и выше | 10.1- 10.9 | 11.0- 11.4 |
| | Девочки | 10.2 и выше | 10.3- 11.1 | 11.2- 11.6 |

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

| Возраст | Пол | Высокий | Средний | Низкий |
|---------|----------|------------|-------------|-------------|
| 4 года | Мальчики | 2 и выше | 2-1.65 | 1.64 – 1.25 |
| | Девочки | 1.9 и выше | 1.89 – 1.55 | 1.54 – 1.10 |
| 5 лет | Мальчики | 2.6 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
| | Девочки | 2.3 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет | Мальчики | 3.4 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
| | Девочки | 3.0 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |
| 7 лет | Мальчики | 4.0 и выше | 3.99 – 3.01 | 3.00 – 2.70 |
| | Девочки | 4.5 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

IV. Региональная часть

4.1. Парциальные программы

| № | Название программы | Автор | Цель |
|---|------------------------|---------------|----------------------|
| 1 | «Физическая культура – | Л.Д.Глазырина | Создание оптимальных |

| | | | |
|---|----------------|-------------|---|
| | дошкольникам» | | условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста |
| 2 | «Здравствуй!»» | М.Л.Лазарев | Воспитание потребности в здоровом образе жизни |

4.3. Программно-методический комплекс образовательного процесса

| № | Автор | Наименование |
|----|---|--|
| 1 | Аверина И.Е | Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие). |
| 2 | Агапова И.А., Давыдова М.А. | Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми). |
| 3 | Адашкявичене Э. И. | Баскетбол для дошкольников. – М., 1983. |
| 4 | Вавилова Е. А | Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983 |
| 5 | Вавилова Е. А | Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981 |
| 6 | Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы. |
| 7 | Власенко Н.Э. | 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства). |
| 8 | Гришина В. Г. | Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет.сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С. |
| 9 | Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. | 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009. |
| 10 | Желобкович Е.Ф. | Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с. |
| 11 | Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981 |

| | | |
|----|---|--|
| 12 | Ковалько В.И. | Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). |
| 13 | Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. | Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981. |
| 14 | Осокина Т.И. | Физическая культура в детском саду. – М., 1978. |
| 15 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с. |
| 16 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с. |
| 17 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с. |
| 18 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с. |
| 19 | Степаненкова Э.Я. | Методика физического воспитания. – М., 2008. |
| 20 | Т.А. Тарасова | Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ») |
| 21 | М.А. Штереншис | Точечный массаж при детских заболеваниях –М: Феникс, -2015.- 80 с. |
| 22 | Д.М. Вайнер | Массаж, гимнастика, йога для детей раннего и младшего дошкольного возраста. – М: Спб, Корона Принт,- 2011.- 80 с. |

Перспективный план проведения спортивных праздников и физдосугов

| Месяц | мероприятия | Возрастная группа |
|----------|--|------------------------------|
| Сентябрь | Физдосуг «Веселые старты» (на улице) | все группы |
| Октябрь | Физдосуг «Осенний марафон» | все группы |
| Ноябрь | Физдосуг «Целебные звуки» (М.Л.Лазарев) | все группы |
| Декабрь | Физдосуг «Зимние забавы» | все группы |
| Январь | Физдосуг «Здравствуй, солнце!» (на улице) | все группы |
| Февраль | Физдосуг «Веселые движения» (М.Л.Лазарев) Физдосуг «Мама, папа, я – спортивная семья» | все группы мл.гр., ср.гр. |
| Март | Физдосуг «Прогулка по весеннему лесу» Фестиваль физкультуры и спорта «Белый медвежонок» | мл.гр., ср.гр. все группы |
| Апрель | Физдосуг «Весенняя разминка» | все группы |
| Май | Физдосуг «Цветок здоровья» (М.Л.Лазарев) | все группы |