

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29» (ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

МБОУ СОШ №29
(дошкольное отделение)

Протокол № «1» от 31.08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №29



Хаз /Хазова Н.А.

31 августа 2022г.

**Рабочая программа образовательной области
«Физическое развитие»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: инструктор по физкультуре

Воскресенская Юлия Евгеньевна

2022/2023 уч.год

Г.О. МЫТИЩИ

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 здоровьесбережения. 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 серьезную 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 ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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 целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Формирование здоровья ребенка в ДОО, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, какими программами пользуются его педагоги при составлении своих рабочих программ. Во многих существующих программах не в полной мере берутся во внимание

возможности физической культуры как фактора всестороннего развития ребенка, формирования его психических функций, в том числе и речи.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

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

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство»;

2. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет (автор Ю.А. Кириллова);

3. Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации";

4. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;

5. 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»;

6. 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".

Программа реализуется:

– в непосредственно - образовательной деятельности; совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;

– в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;

– во взаимодействии с семьями детей.

Срок реализации программы - 4 года (возраст детей с 3 до 7 лет).

Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей,

укрепления здоровья детей дошкольного возраста, укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) с общим недоразвитием речи в ДОО путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений; позитивная социализация ребенка.

Одной из основных задач программы является создание условий для правильного физического развития ребенка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов, в том числе развитию речи ребенка.

Поскольку полноценное формирование личности ребенка не может состояться без всестороннего развития, и так как подавляющее большинство детей с общим недоразвитием речи выпускается из специальных групп в общеобразовательные школы, в процессе физического развития детей решаются **следующие общеобразовательные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на прогулке, а также соревновательных форм работы - таких, как игры-соревнования и эстафеты.

Наряду с первоочередными задачами ДОО общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. В связи с этим физическое развитие детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом.

Задачи физкультурно-речевой деятельности:

1. Повышение интереса у дошкольников к занятиям

физической культурой.

2. Расширение словарного запаса, активизация речевой деятельности детей.

3. Использование некоторых форм речевой деятельности в самостоятельной двигательной деятельности.

В процессе занятий по физической культуре решаются **специальные задачи** по развитию:

- речевого дыхания;
- речевого и фонематического слуха;
- звукопроизношения и связной речи;
- выразительных движений;
- общей и мелкой моторики;
- ориентировке в пространстве и координации движений;
- коммуникативных функций.

В основу образовательной деятельности положены **общие принципы дошкольного образования**:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений; поддержка инициативы детей в образовательной деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьёй; приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в образовательной деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма, с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья).
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принципы организации содержания рабочей программы: концепция программы основана на принципах доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности.

1. В программе особое место уделено ее доступности для различных категорий здоровья и физической подготовленности детей. Программа предлагает исходить, прежде всего, из возможностей занимающихся и закономерностей их развития. Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д.

2. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический

характер. Путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности, демонстрации изучаемых действий, а также имитационными и другими подводящими упражнениями, а также путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям, решаются вопросы освоения детьми правильного выполнения движений.

3. Принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные. Принцип систематичности определяет как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

4. Принцип вариативности, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения, динамичность нагрузок, разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

5. Принцип постепенного повышения требований (динамичности) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Современные образовательные технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающая технология - это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие

структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов - СанПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

– организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

Характеристика возрастных особенностей воспитанников

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) закладывается потенциал для дальнейшего развития ребенка. У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного аппарата. Условные рефлексy у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением. Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. У детей в возрасте от 3 до 7 лет быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Младший дошкольный возраст (3-4 года). Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развиваются понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Средний дошкольный возраст (4—5 лет). Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому

в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Важным показателем развития является то, что к пяти годам появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные и подвижные игры (прятки, салочки).

Старший дошкольный возраст (5-6 лет). Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек, в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные).

Ребенок на пороге школы (6-7 лет). Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Общие задачи образовательной деятельности

2-я младшая группа (3-4 года)

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Средняя группа (4-5)

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их

выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Старшая группа (5-6 лет)

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Подготовительная группа (6-7 лет)

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Конкретизация задач по возрастам:

3-4 года Развитие физических качеств:

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

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

Накопление и обогащение двигательного опыта(овладение основными движениями):

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

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

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

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед) и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет Развитие физических качеств:

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м.

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (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, через сетку.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет Развитие физических качеств:

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). Владеет «школой мяча».

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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 трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр (городки, бадминтон, футбол, хоккей) и стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

6-7 лет Развитие физических качеств:

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через 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 на расстояние 3 км, 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):

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 расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

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

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Привлекать к участию в играх с элементами спорта и поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

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

Целевые ориентиры образовательного процесса

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

ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, 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.

Ожидаемые результаты реализации программы. Достижения ребенка (что нас радует)

2-я младшая группа (3-4 года)

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

Ребенок с желанием двигается, его опыт достаточно многообразен.

- 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:

- проявляет интерес к физическим упражнениям, при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- уверенно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед); умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Средняя группа (4-5 лет)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации): в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Ребенок уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

- 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 счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность, самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа (5-6 лет)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации): двигательный опыт ребенка богат; в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- 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; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- имеет представления о некоторых видах спорта и проявляет интерес к разным видам спорта;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации): двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через 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, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- 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 расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: проявляет постоянно самоконтроль и самооценку; стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей):
- 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); имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

2-я младшая группа (3-4 года)

Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.

Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).

Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.

Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

Средняя группа (4-5 лет)

Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа

воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.

Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.

Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.

Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений.

Подготовительная группа (6-7 лет)

В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.

Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.

Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.

Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.

Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность

2-я младшая группа (3-4 года)

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба и бег. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Средняя группа (4-5 лет)

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Подводящие упражнения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед – вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15-20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на горку ступающим шагом и полувелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по

музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Старшая группа (4-5 лет)

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега – отталкивания, группировки и приземления, в метании – замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 300 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге и с продвижением вперед 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), выпрыгивание на предметы: пеньки, кубики (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с

помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: на лыжах – скользящий переменный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на голове; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по

гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на спецтренажерах (балансиры). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юме наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 350 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо – влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега на предметы, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Пробегание через катящийся большой обруч.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить. Катание на санках. Скольжение с невысокой горки.

**Примерная модель физического воспитания
(на основе действующего СанПиН).**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 20-30 мин.
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
Дыхательная гимнастика				
Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 мин.	1-2 раза в неделю 20 - 25 мин.	1-2 раза в неделю 25-30 мин.	
Физкультурные занятия				
Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Спортивный досуг				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
Спортивные праздники	-	1 раз в год летом	2 раза в год	
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал			
Дни здоровья	2 раза в год			

Содержание практической физкультурно-речевой деятельности

Мероприятия

- Анализ и обобщение методической литературы по организации физкультурных занятий с использованием речевого сопровождения.
- Отбор речевых заданий, комплексов упражнений ритмической и пальчиковой гимнастики и других форм речевой деятельности в физкультурно - оздоровительную работу.
- Организация и проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики, спортивных праздников с применением различных форм речевой деятельности.
- Составление картотек считалок, закличек, «игровых зарядок».
- Подготовка сценариев спортивных праздников и физкультурных досугов с применением речевых упражнений, стихов и песен тематического содержания.
- Подготовка сценариев спортивных праздников и физкультурных досугов с применением речевых упражнений, стихов и песен тематического содержания.

Формы физкультурно-речевой работы.

№	Виды	Цель использования, в каких случаях используется	Пример
1	2	3	4
1	Считалки	Практически во всех подвижных играх и игровых упражнениях, где необходим выбор водящего	Народные и современные: «1,2,3,4, кто не спит у нас в квартире. Всем на свете нужен сон, кто не спит, тот выйдет вон».
2	Слова-заклички в подвижных играх	Слова - заклички помогают детям не только восстановить силы и дыхание, но и совершенствуют память и речь.	Игра «Два Мороза» «Мы два брата молодые, два Мороза удалые»
3	Стихи на спортивную тематику	Используются при выполнении ОРУ и основных движений	Стихотворение «Канатоходец» «В час прогулки по канату Я уверенность храню. Свой мешочек (он не вата), Ни за что не уроню».
4	Спортивные термины	Обогащение словарного запаса детей за счет названий видов спорта, гимнастических снарядов и спортивных терминов	Виды спорта: баскетбол, волейбол, гимнастика и др. Гимнастические снаряды: батут, канат, обруч и др. Спортивные термины: приставной шаг, эстафета, колонна, шеренга и др.

1	2	3	4
5	Обговаривание правил игры	Закрепление знаний о правилах подвижных и малоподвижных играх, умение	Вопросы педагога: - «Знаете ли вы такую игру?»; - «Знакомы ли вы с правилами»
6	Игровые зарядки	Повышение интереса к физическим упражнениям, активизация словарного запаса	«Я ногами топ-топ, Я руками хлоп-хлоп, Я глазами миг-миг, Я плечами чик-чик.»
7	Речевые приемы	Развитие речевого аппарата, улучшение звукопроизношения, использование для младших дошкольников	Наклоны вперед: «Гуси шипят, ш-ш-ш» «Дровосек рубит дрова, ух!» Наклоны в стороны: «Часики, тик-так» и др.
8	Различные виды расчета при построении	Развитие речевого аппарата, улучшение звукопроизношения, использование для старших дошкольников	«На 1,2 - рассчитайсь!», «По - порядку рассчитайсь!»
9	Стихи и песни тематического содержания	Повышение интереса к физическим упражнениям, активизация словарного запаса, использование на спортивных праздниках и физкультурных досугах	Песни: Н. Луконина, «Зарядка» Ю. Чичков «Физкульт - ура!» и др. Стихи: В. Волина «Лыжи» Т. Волгина «Саночки» и др.
10	Ритмическая и пальчиковая гимнастика	Мотивация к занятиям физической культурой	Ритмическая гимнастика: Упражнения - «Волк идет», «Боксируем». Пальчиковая гимнастика: «Замок», «Домик», «Петушок», «На прогулку мы идем».
11	Упражнения на развитие мелкой моторики	Развитие ритма и мелкой моторики рук	Игры с мячом: «Хватайка», «Горячая картошка».
12	Дыхательная гимнастика	Развитие мелкой моторики, ловкости, быстроты реакции	«Насос», «Ветер», «Сдуваем снежинку», «Ёжик», «Каша кипит»

Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

*Примерный набор физкультурного оборудования
для второй младшей группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль "Змейка"	Длина 100 см Высота 15 см	1
	Коврик, дорожка массажная, со следочками		3
	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с песком малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	4
	Шар цветной	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		25
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5

*Примерный набор физкультурного оборудования
для средней группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	2	3	4
Для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка массажная		2
	Шнур длинный	Длина 150-см, диаметр - 2см	1

1	2	3	4
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	1
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Кольцеброс(набор)		1
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 75 см	2
	Обруч на подставке		2
Для ползания и лазанья	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
Для общеразвивающих упражнений	Мяч	Диаметр 10-12 см	5
	Мяч	Диаметр 20 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Кубики		25
	Ленточки разноцветные		15
	Султанчики		25
	Шнур короткий	Длина 75 см	5

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	2	3	4
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс(набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	4
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1

1	2	3	4
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 500 г, 1 кг	1
	Мяч - массажер		5
	Обруч большой	Диаметр 75 см	5
	Обруч на подставке		2
Для ползания и лазанья	Гантели детские		2
Для общеразвивающих упражнений	Лента короткая	Длина 50-60 см	6
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	5

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	2	3	4
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см, ширина верхней поверхности 10 см, высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75x70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см, ширина 24 см, высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	25
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	15

1	2	3	4
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 2
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	3
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		1
	Баскетбольные щиты с кольцами		2
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см, ширина 40 см, диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см, ширина пролета 75, 80, 90 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		25
	Лента короткая	Длина 50-60 см	25
	Мячи-массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	25
	Мяч средний	12 см	25
	Мяч большой	25 см	25
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	25
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	25

Программно-методическое обеспечение

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство». СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.

2. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет (автор Ю.А.Кириллова).

3. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб.: Детство-Пресс, 2006.

4. Кириллова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2005.

5. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). СПб.: Детство-Пресс, 2005.

6. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. Научн.ред. А. Г. Гогоберидзе. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
7. Адашкавичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.
8. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007.
9. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2007.
10. Голомидова СЕ. Физкультура. Игровая Деятельность. Средняя группа. В.: «Корифей», 2005.
11. Голомидова СЕ. Физкультура. Игровая Деятельность. Старшая группа. В.: «Корифей», 2005.
12. Голомидова СЕ. Физкультура. Игровая Деятельность. Подготовительная группа. В.: «Корифей», 2005.
13. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.:5 за знания, 2005.
14. Гуськова А.А. Подвижные игры и речевые игры для детей 5-7 лет. Развитие моторики, коррекция координации движений и речи. В.: «Учитель», 2012.
15. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
16. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
17. Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М: Педагогическое общество России, 2004.
18. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
19. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Под ред. Т.С. Яковлевой. - М.: Школьная пресса, 2006.
20. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Авт.-сост. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. М.: Илекса, Народное образование, 2003.
21. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.:«ТЦ Сфера», 2007.
22. Зуева Т.Л. Коррекционно-речевое направление в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. М: Центр педагогического образования, 2008.
23. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
24. Картушина, М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
25. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей

средней группы. М.: Скрипторий 2003, 2011.

26. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Академия, 2002.

27. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: Сфера, 2007.

28. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. В.: Учитель, 2007.

29. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. Рн/Д.: Феникс, 2010.

30. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004.

31. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. М.: АРКТИ, 2002.

32. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб. КАРО, 2006.

33. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. М.: Владос, 2000.

34. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Л.И.Пензулаева. - М.: Мозаика - Синтез, 2002.

35. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: РЕЧЬ, 2003.

36. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. М.: АЙРИС ПРЕСС, 2004.

37. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2004.

38. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет. М.: Просвещение, 2007.

39. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье. Валеологические знания и умения - детям дошкольного возраста. Ч.: Челябинский дом печати, 1997.

40. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. М.: ГНОМ и Д, 2003.

41. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. М.: ГНОМ и Д, 2003.

42. СО. Филиппова, Г.Н. Пономарева. Теория и методика физической культуры дошкольников. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.

43. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки. СПб.: Детство-Пресс, 2001.

44. Шарманова СБ., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Ч.: УралГАФК, 1999.

45. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. М.: Владос, 1999.

46. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей

3-7 лет.(в 3-х частях) М.: Владос, 2003.

47. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойкович Н. Н. Оценка физического и нервнопсихического развития детей дошкольного возраста. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.

48. Перечень оборудования, учебно-методических и игровых материалов для ДОУ Методическое пособие / Под ред. А. Г. Гогоберидзе. М.: Центр Педагогического образования, 2008.

49. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.