Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида «Теремок»

309340, Белгородская обл., Борисовский р-он, п. Борисовка, ул. Коминтерна, 12

т/факс – 8-47-246-5-02-64, e-mail: teremok.n@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педсовета МБДОУ – детский сад комбинированного вида «Теремок»Протокол № 4 от «26» августа 2021 г. | УтверждаюИ.о. заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида «Теремок»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. МамонтоваПриказ от «30» августа 2021 г. № 40-О |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

***«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»***

Борисовка 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка 1.1. Характеристика особенностей развития детей 1.2. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы  | 359  |
| 2. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие». 2.2. с 4 до 5 лет 2.3. с 5 до 6 лет 2.4. с 6 до 7 лет  | 10 11 12  |
| 3. Учебный план.  | 18  |
| 4. Планирование образовательной деятельности с детьми.  | 18  |
| 5. Перспективный план взаимодействия с родителями.  | 19  |
| 6. Развивающая предметно-пространственная среда.   | 20  |

**,**

1. **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана с учетом образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида «Теремок» и обеспечивает разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

Рабочая программа рассчитана 2017-2018 учебный год.

Данная Программа разработана на основе следующих нормативных

 документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
* приказ Министерства просвещения России от 31.07.2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
* Устав МБДОУ – детский сад комбинированного вида «Теремок».

 Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

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

**Программа направлена на:**

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

**Принципы построения программы по ФГОС ДО:**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей. Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

***Социально-коммуникативное развитие*.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

***Познавательное развитие*.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

***Речевое развитие*.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

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

***Физическое развитие.*** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

**Особенности физического развития детей 4-5 лет**

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

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг.

Средний рост 99,7 см—107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Особенности физического развития детей 5-6 лет**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становиться более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

**Особенности физического развития детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**1.2.Планируемые результаты освоения программы.**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

**К 4-5 годам ребенок:**

* самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
* сохраняет исходное положение;
* выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях);
* соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
* сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;
* энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;
* ловит мяч с расстояния 1,5м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
* принимает правильное положение при метании; ползает разными способами; - поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
* двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

**К 5-6 годам ребенок:**

* сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
* выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
* ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
* точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
* выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
* свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
* самостоятельно проводит подвижные игры;

**К 6-7 годам ребенок:**

* самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;
* выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
* выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
* сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
* сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
* отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);
* энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
* организовывает игру с группой сверстников.

**2. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Средняя группа 4-5 лет.**

**Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;

- тренировка мелких мышц стопы;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.** Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

- тренировка глазомера;

- тренировка координации движений;

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание.** Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних

конечностей

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.** Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;

- вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построения и перестроения.** Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

**Психофизические качества.** Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Старшая группа 5-6 лет.**

**Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.**

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;

- тренировка мелких мышц стопы;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

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

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

- тренировка глазомера;

- тренировка координации движений;

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Ползание и лазание.** Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, катание, бросание и ловля мяча**. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.** Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;

- вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Игры.** Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

**Психофизические качества и воспитание.** Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

**Подготовительная к школе группа 6-7 лет.**

**Цели и задачи основных видов движений:**

**Ходьба и бег.** Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;

- тренировка мелких мышц стопы;

- формирование правильной осанки;

- развитие координации движений рук и ног;

- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Прыжки.** Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;

- тренировка глазомера;

- тренировка координации движений;

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

**Лазание.** Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

**Метание, бросание и ловля мяча**. Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

**Равновесие.** Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия

- вестибулярный аппарат,

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

**Построение и перестроение.** Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

**Психофизические качества.** Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

**СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в групповом помещении. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Продолжительность занятия по физической культуре:**

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

**Из них вводная часть:**

**(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):**

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

 **(разминка):**

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА**

**НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

2 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа

**Формы организации двигательной активности**

Выделяется шесть основных форм организации двигательной деятельности в режиме дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2 тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);

4 сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5 с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6 по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие коордиционных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики;
* комплексы физкультминуток;
* план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп;
* комплексы упражнений на развитие физических качеств;
* комплексы дыхательных упражнений;
* гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная деятельность** | **Период** | **Сред. гр.** | **Стар. гр.** | **Подг. гр.** |
| Физическое развитие | Неделя (НОД) | 2 | 2 | 2 |
| Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (в минутах)  | **20 мин.**  | **25 мин.**  | **30 мин.**  |
| Максимальный объём недельной образовательной нагрузки в часах | **40 мин.**  | **50 мин.**  | **1 ч.**  |
| Физическое развитие | год | **72**  | **72**  | **72**  |
| Максимальный объём образовательной нагрузки в год в часах  | **24**  | **30**  | **36**  |

**4. Планирование образовательной деятельности с детьми.**

Планирование образовательной деятельности с детьми осуществляется форме план-графика прохождения программного материала, квартального планирования и перспективного планирования

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДЛЯ ГРУПП СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |
| --- | --- |
| МЕСЯЦ | ТЕМА  |
| сентябрь  | «Мы спасатели»  |
| октябрь  | «Быстрее, выше, сильнее!»  |
| ноябрь  | «Моя страна, мой край!»  |
| декабрь  | «Мой веселый, звонкий мяч»  |
| январь  | «Зимняя олимпиада»  |
| февраль  | «Аты-баты, шли солдаты »  |
| март  | «Мама, папа, я - спортивная семья!»  |
| апрель  | «Веселые старты!»  |
| май  | «День Победы - праздник наших дедушек»  |
| лето  | «Вот оно какое – наше лето!»  |

**5. Перспективный план взаимодействия с родителями**

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

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

**План взаимодействия с родителями воспитанников.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание** |
| **Сентябрь**  | Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому воспитанию». Ширма: «Адаптация детей в ДОУ  |
| **Октябрь**  | Ширма: «Профилактика гриппа»  |
| **Ноябрь**  | Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»  |
| **Декабрь**  | Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» Ширма: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»  |
| **Январь**  | Семейное фото «Зимние игры и забавы» Ширма: «Зимние игры и забавы»  |
| **Февраль**  | Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»  |
| **Март**  | Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»  |
| **Апрель**  | Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». Индивидуальные и групповые консультации.  |
| **Май**  | Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане.  |
| **Июнь**  | Ширма: «Плавание как средство закаливания организма». Приглашение на праздник: «День защиты детей». Индивидуальные и групповые консультации.  |
| **Июль**  | Ширма: «Значение развития мелкой моторки» Приглашение на праздник: «День Нептуна» Индивидуальные и групповые консультации.  |
| **Август**  | Ширма: «Причины детского дорожного-транспортного травматизма |

**Перечень тем консультаций для родителей воспитанников**

1. Воспитание здорового образа жизни в семье.

2. Типичный симптомо-комплекс при различных типах двигательных нарушений.

3. Спорт для дошколят.

4. Чем полезен оздоровительный бег

5. Азбука здоровья.

6. Профилактика плоскостопия.

7. Формирование навыков правильной осанки.

8. Плавание, как средство закаливания организма.

9. Значение развития мелкой моторики.

10. Дыхательная гимнастика.

11. Что такое самомассаж?

12. Как приучить ребенка к физической культуре.

**6. Развивающая предметно-пространственная среда**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

|  |
| --- |
| ***Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*** |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)  | 2 пролета  |
| Канат для лазанья (длина 260 см)  | 1 шт.  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  | 2 шт  |
| Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (резиновые), • для фитбола  | 1шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт. 10 шт.  |
| Гимнастический мат (длина 100 см)  | 30 шт.  |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)  | 30 шт.  |
| Кольцеброс  | 5 шт.  |
| Кегли  | 30 шт.  |
| Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 80 см) • средний (диаметр 60 см)  | 25 шт. 25 шт.  |
| Конус для эстафет  | 2 шт.  |
| Дуга для подлезания (высота 42 см)  | 12 шт.  |
| Кубики пластмассовые  | 30 шт.  |
| Цветные ленточки (длина 60 см)  | 30 шт.  |
| Бубен  | 1 шт.  |
| Корзина для инвентаря мягкая  | 3 шт.  |
| Корзина для инвентаря пластмассовая  | 3 шт.  |
| Рулетка измерительная (5м)  | 1 шт.  |
| Секундомер  | 1 шт.  |
| Свисток  | 3 шт.  |
| Спортивные детские тренажеры  | 4 шт.  |
| Мягкие модули  | 2 компл.  |
| Тоннель  | 2 шт.  |
| Канат для перетягивания  | 1 шт.  |