

 **Н.М Амосов**

**«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье…**

**Здоровье детей – будущее страны!**

**Пояснительная записка.**

Программа работы по физическому воспитанию детей в ДОУ направлена на удовлетворение биологической потребности растущего организма в двигательной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей их физическое развитие

Основанием для разработки служит – основная образовательная программа ДОУ, Федеральный государственный образовательный стандарт, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

 Планирование составлено на основе: Основной образовательной программы ДОУ и базовой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой МОЗАИКА- СИНТЕЗ Москва, 2015

Рабочая программа разработана с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующая требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

**Цель**  - создание благоприятных условий для полноценного образования, воспитания и развития ребенка в дошкольном возрасте, формирование основ базовой культуры личности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными индивидуальными особенностями, формирование разнообразных способностей, подготовка ребенка к жизни в школе и современном обществе.

 **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы)
3. Совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие.
4. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
5. Воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

 Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие  педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивно-оздоровительный  кружок «Спортивная карусель».

 Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

 В группах созданы центры физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

 Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Круговая тренировка в старших, подготовительных группах.
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровые занятия.

 Диагностика физического развития дошкольников проводится   два  раза  в  год: сентябрь- вводная, апрель - заключительная, возможно в течение года проведение  промежуточной диагностики (по необходимости). Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе   проводится три физкультурных занятия (одно на улице в форме «Поиграй-ка») еженедельно в утренние и в вечерние часы.

Продолжительность занятий:

I– младшая 10 минут

II-младшая - 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

**Двигательная активность детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Содержание** | **группы** | **1-я младшая** | **2-я младшая** | **Средняя**  | **Старшая**  | **Подг.** |
| 1 | Утренняя гимнастика (ежедневно) |  | 4-5 мин. | 5-6 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. |
| 2 | Подв. игры во время утреннего приема детей. |  | 3 мин | 3 мин | 3-5 мин | 5-7 мин | 7-10 мин |
| 3 | Физическая культура     (2 в зале, 1 на улице) |  | 10 мин. | по 15 мин. | по 20 мин. | по 25 мин. | по 30 мин. |
| 4 | Физкультминутки |  | 1 мин. х 2 р. | 1-2 мин. х2р. | 1-2 мин. х2 р. | 2-3 мин. х2р. | 2-3 мин. х 3р. |
| 5 | Гимнастика пробуждение |  | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| 6 | Оздоровительные гимнастики  |  | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| 7 | Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р. |  | 4-6 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. | 15 мин. |
| 8 | Спортивные игры |  | - | - | - | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| 9 | Спортивные упражнения:    (1-2р. в нед) |  | - | 5 мин. | 10 мин. | 15 мин. |  20 мин. |
| 10 | Игры с подгруппами детей |  | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 6-8 мин. |
| 11 | Подгрупповая  работа по развитию ОВД |  | 2-3 мин. х 2р. | 3-5 мин.х2р. | 5-8 мин.х2р. | 8-10 мин.х2р. | 10 мин.х2р. |
| 12 | Спортивные упражнения  (катание  на санках, скольжение ходьба на  лыжах) |  | - | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. |
| 13 | Игры-забавы |  | 3-5 мин. | 3-5 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | 10 мин. |
| 14 | Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка |  | 5 мин. | 8-10 мин. | 10-15 мин. | 15 мин. | 15-20ин. |
| 15 | Подвижные игры и игровые упражнения |  | 5 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 20 мин. | 25 мин. |
| 16 | Элементы спортивных игр |  | - | - | 15-20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| 18 | Самостоятельная двигательная деятельность |     Ежедневно, характер и продолжительность зависит от  индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится  под  наблюдением  воспитателя. |
| 19 | Двигательная деятельность в течение дня |  | 1 ч.30 мин. | 2 ч .00 мин. | 4 ч. 00 мин. | 4 ч. 20 мин. | 5 ч. 15 мин. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Физкультурные досуги(1 раз в месяц) |  | 15-20 мин. | 20-25 мин. | 25-30 мин. | 30-35 мин. |
| 21 | Спортивный праздник(1 раз в квартал) |  | - | 45 мин. | 60 мин. | 60 мин. |
| 22 | Турпоходы  | 2 раза в год |
| 23 | День / неделя Здоровья | По плану дошкольного учреждения   |

**Система закаливающих мероприятий**

**Организация закаливания в режиме дня на холодный период**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Время | Возрастные группы |
|  | I мл | II мл | сред | стар | подг |
| 1 | Утренняя гимнастика | 8.00-8-30 |  | + | + | + | + | + |
| 2 | Умывание в течение дня прохладной водой | По режиму |  | + | + | + | + | + |
| 3 | Полоскание полости рта | После еды |  |  |  |  | + | + |
| 4 | БосохождениеТоптание по корригирующий дорожке | До и после снаВ течение 2 мин перед занятиями физкультурой |  | + | + | + | + | + |
| 5 | Ходьба босиком | После сончаса |  | + | + | + | + | + |
| 6 | Облеченная одежда детей | На занятиях по физкультуреПосле сончаса |  | + | + | + | + | + |
| 7 | Воздушные ванны | После сончаса |  | + | + | + | + | + |
| 8 | Солевые дорожки | После сончаса |  | + | + | + | + | + |
| 9 | Контрастные воздушные ванны | После сончаса |  | - | - | - | + | + |
| 10 | Контрастное обливание кисти рук | После сончаса |  | - | - | + | - | - |
| 11 | Проветривание | По графику в течение всего дня | + | + | + | + | + | + |

**Организация физкультурно-оздоровительной работы**

***Тематические блоки:***

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);

2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье по гимнастической лестнице);

3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку «хоккей»);

4. Лыжная подготовка (катание с горы и на санках, зимние забавы).

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю на улице.

***Структура занятий***

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

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

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

***Формы организации образовательной области «Физическое развитие»***

**Занятие тренировочного типа,** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах.

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

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются с воспитателем группы.

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

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

***Принципы организации ООД по физкультуре***

***Принцип научности*** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

***Принцип развивающего обучения*** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

***Принцип интеграции:*** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

***Методы и приемы обучения:***

***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

***Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.***

-Центр двигательной активности ребенка в группе;

-Физкультурный зал;

-Спортивная площадка, участки детского сада,оснащенные спортивным инвентарем, оборудованием.

***Технические средства обучения***

-музыкальный центр;

-CD и аудио материал.

-Ноутбук.

***Наглядно – образный материал***

-Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, спортсменов нашего города, виды спорта);

-Игровые атрибуты для подвижных игр и упражнений.

**График утренней гимнастики на 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ГруппыДни недели | Средняя.гр«Подснежник» | Средняя.гр«Ромашка» | Старшая.гр«Земляничка» | Подг-наягр«Гвоздичка» | Лог-скиегргруппы |
| Понед. | 8.05 – 8.13спортзал | 8.05 – 8.13группа | 8.20 – 8.30**группа** | 8.10 – 8.22группа | 8.20 – 8.32группа |
| Вторник | 8.05 – 8.13группа | 8.05 – 8.13группа | 8.10 – 8.20группа | 8.20 – 8.32 **спортзал**  | 8.05 – 8.17**спортзал** |
| Среда | 8.20 – 8.13**спортзал** | 8.20 – 8.28группа | 8.10 – 8.20группа | 8.10 – 8.22группа | 8.05 – 8.17**спортзал** |
| Четверг | 8.05 – 8.28группа | 8.05 – 8.13**спортзал** | 8.10 – 8.20группа | 8.10 – 8.22группа | 8.05 – 8.17**спортзал** |
| Пятница | 8.05 – 8.13группа | 8.05 – 8.13группа | 8.10– 8.20группа | 8.10 – 8.22группа | 8.20 – 8.32**спортзал** |

**Расписание ООД по физическому воспитанию**

**на 2020 - 2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни неделиГруппы  | Понедельник  | Вторник |  Среда | Четверг  | Пятница |
| 1мл.группа Клубничка  |  |  | 9.00-9.20 |  | 16.00-16.30 |
| 1мл.группаБрусничка | 9.00-9.20 |  |  |  | 9.00-9.20 |
| 2 мл.группа«Ландыш» |  |  | 9.30-9.45 | 15.30-15.45 |  |
| 2мл.групп«Василек» |  | 15.30-15.45 |  | 9.00-9.15 |  |
| Сред.группа«Подснежник» | 9.30-9.50 |  |  |  | 9.30-9.50 |
| Сред.группа «Ромашка» |  | 15.10-15.30 |  |  | 10.00-10.20 |
| Стар.группа«Земляничка» |  | 9.35-10.00 |  | 9.35-10.00 |  |
| Стар лог.гр«Одуванчик» | 15.25-15.50 |  |  | 10.10-10.35 | 15.25-15.50 |
| Под.лог.гр«Смородинка» |  | 10.20-10.50 | 10.30-11.00 |  |  |
| Под.группа«Гвоздичка» | 10.00-10.30 |  |  |  | 10.30-11.00 |

**Перспективное планирование работы с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | предварительная дата проведения | окончательная дата проведения | Итоговый документ |
| 1. | Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год. Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада (зал, спортплощадка, инвентарь, пособия). | Сентябрь |  | Протокол родительского собрания |
| 2. | Привлечение родителей к «Туристической прогулке на лыжную базу» | Октябрь |  | Фото  |
| 3.  | Выступление на родительских гостиных «Результаты диагностики физического состояния детей », младшие группы «О здоровье всерьез» | Ноябрь |  | видеофильмы |
| 4. |  Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек (горка для бобслея) на спортивной площадке и участках. | Декабрь |  | Фото |
| 5. | Взаимодействие ДОУ с родителями на спортивных праздниках, досугах, развлечениях. | Январь |  | Презентация праздников развлечений |
| 6. | Привлечение родителей к совместным соревнованиям между группами «Аты - баты с папой мы солдаты» | Февраль |  | Фото  |
| 7. | Привлечение родителей к «Туристической прогулке на лыжную базу» | Март |  | Фото |
| 8. | Выступление на родительских гостиных «Анализ изменения физического состояния детей за год» | Апрель |  | Консультация |
| 9. | Организовать родителей и детей для подготовки спортплощадки к летнему оздоровительному сезону. | Май |  | Планирование прогулкиФото |

**Перспективное планирование с воспитателями.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятий | Предварительная дата проведения | Окончательная дата проведения | Итоговый документ |
| 1. | Обсуждение спортивных мероприятий, праздников, физкульт досугов; составление конспектов. | В течение года |  | Конспекты, сценарии |
| 2. | Привлечение родителей, сотрудников ДОУ к спортивному мероприятию «Выше, сильнее, быстрее» | Сентябрь |  | Фото ВидеороликПротокол соревнований |
| 3. | Обсуждение плана и привлечение воспитателей к «Туристической прогулке на лыжную базу» | Октябрь |  | План  |
| 4. | Изготовление атрибутов, физ.оборудования, оформление зала. | В течение года |  |  |
| 5. | Привлечение воспитателей и родителей к постройке ледяной горки для бобслея.  | Ноябрь |  | Фото  |
| 6. | Привлечение родителей к «Туристической прогулке на лыжную базу» | Декабрь |  | Фото |
| 7. | Привлечение родителей к совместному мероприятию «Екатерина-санница» | Январь |  | План  |
| 8. | Подготовка и проведение праздника «Аты- баты с папой мы солдаты» | Февраль |  | Сценарий |
| 9. | Привлечение воспитателей к изготовлению нестандартного физ.оборудования для проведения занятий досугов, праздников | Март |  | План |
| 10. | Участие сотрудники ДОУ в спортивных соревнованиях «Выше, сильнее, быстрее»  | Март-апрель |  | Фото  |
| 11. | Выступление на родительских гостиных «Наши успехи за год» | Апрель |  | Презентация |
| 12. | Выступление на педагогическом совете с отчетом: «Результативность воспитательно-образовательного процесса. «О наших успехах». | Май |  | Отчет о проделанной работе за год,презентация |

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВРЕМЕНА****ГОДА** | **МЕСЯЦЫ** | **ГРУППЫ** |
| **МЛАДШИЕ И СРЕДНИЕ** | **СТАРШИЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ** |
| **ОСЕНЬ** | Сентябрь | «Здравствуй осень» | «Физкульт привет!»(Спортивные эстафеты ) |
| Октябрь | Осенняя прогулка | «Осенние туристята»(поход ,соревнования) |
| Ноябрь | По сказочным тропинкам | Игра –квест «В стране здоровья» |
| **ЗИМА** | Декабрь | Снежки(мини- эстафеты) | Зимний поход на лыжную базу «Лань» |
| Январь | Зимние забавыЕкатерина-санница | Екатерина-санница |
| Февраль | Маленькие защитники отечества | Аты баты мы солдаты! |
| **ВЕСНА** | Март | «Малыши- крепыши» | «Вессенние старты» |
| Апрель | «3,2,1-старт!»Полет на Луну. | Игра –квест «Космические приключения» |
| Май | День победы-праздник дедов | «Они ковали победу». Полевая кухня, штаб и квест-игра в детском саду |
| **ЛЕТО** | Июнь | Лето красное-пора прекрасная | Встречаем лето-физкульт приветом! |
| Июль | «Забавы с водой» | «Забавы с водой» |
| Август | Летом весело играем и здоровье сохраняем. | «Быстрее, выше, сильнее» |

**Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическое развитие”.**

 **Младшая группа (3-4 года)**

Физкультурно-оздоровительная работа

-Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

-Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, формированию правильной осанки закаливанию орга­низма и совершенствованию его функций.

-Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

-Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

 -Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

-Приучать детей следить за своим внешним видом.

-Продолжать учить правильно, пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться полотенцем после умывания, вешать полотенце на место.

- Пользоваться расческой, носовым платком.

 -Формировать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать по­немногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-Знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

-Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

-Дать представления о необходимых телу человека веществах и витами­нах, о важности для здоровья сна, гигиеничес­ких процедур, движений, закаливания.

Образовательная область «Физическая культура».

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

-развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Формировать правильную осанку.

 Учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя

перекрестную координацию движе­ния рук и ног. Приучать действовать совместно.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой

(вправо, влево).

Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с

высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное

положение в прыжках в длину и в высоту; в метании предметов.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания.

Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при

построениях.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 15 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 30 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Учить быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Основные движения:

*Ходьба.*Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по од­ному, по двое (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, остановиться, повернуться).

***Упражнения в равновесии.*** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длинна 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну приставляя пятку к носку, руки в стороны). Ходьба по ребристой, наклонной доске, (высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы. Медленное кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, (подгруппами и всей группой). Бег в колонне (по одному); бег в разных направ­лениях: по прямой извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с выполнением задания. Бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м;

*Ползание, лазанье.*Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) не касаясь руками пола. Пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по гим­настической стенке высота 1,5 метра.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними. Прыжки с высоты 15-20см,прыжки через линию, шнур 4-6 линий (поочередно через каждую.Прыжки через предметы высотой 5-10 см.,в длину с места через две линии,расстояние между которыми 25-30 см, в длину с места (не менее 40 см).

*Катание, бросание, ловля, метание.*Прокатывание мячей, (шарика) дpyг другу между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (2-3 раза подряд), отбивание мячао землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность правой и левой рукой (не менее 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу (с расстоя­ния 2-2,5 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) с расстояния 1- 1,5 м.

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

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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Приставным шагом.

**Спортивные упражнения:**

*Катание на санках.*Скатываться на санках с небольшой горки; катать на санках друг друга.

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

*Ходьба на лыжах.*Передвигаться на лыжах по лыжне ступающим и скользящим ша­гом. Выполнять повороты на месте переступанием.

***Катание на велосипеде.***Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотом налево, направо.

***Подвижные игры:***

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

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

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

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

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

**2.1. Средняя группа (4 – 5 лет).**

 «Физическое развитие»

Физкультурно-оздоровительная работа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию орга­низма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать по­немногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витами­нах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиеничес­ких процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у ме­ня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значе­нии физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражне­ниями на укрепление различных органов и систем организма.

Образовательная область «Физическая культура».

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

-развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться впрыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

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

**Основные движения:**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

*Ползание, лазанье.*Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым илевым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.*Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см,в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.*Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

**Общеразвивающиеупражнения:**

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть ибрать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

**Спортивные упражнения:**

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

*Скольжение.*Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

*Игры на лыжах.*«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».

***Подвижные игры:***

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

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

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

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

*На ориентировку в пространстве, на внимание.*«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
***Народные игры.*** «У медведя во бору» и др.

**2.2.Старшая группа ( 5 – 6 лет).**

 «Физическое развитие»

Физкультурно-оздоровительная работа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в проме­жутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спор­тивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках..

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

 Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здо­рового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

 Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

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

**Основные движения**

*Ходьба.*Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины гибкости позвоночника.*Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

*Статические* ***упражнения****.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега ипрыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

*Катание на санках.*Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты приспуске.

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

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

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

**Спортивные игры**

*Городки.*Бросать битысбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м)и кона (5-6 м).

*Элементы баскетбола.*Перебрасывать мячдруг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч вкорзину двумя руками от груди.

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

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

*Элементы хоккея.*Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу другдругу в парах.

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

*С элементами соревнования.*«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Ктобыстрее?», «Кто выше?».

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

* 1. **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

«Физическое развитие»

Физкультурно-оздоровительная работа

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение кним, способность к самоконтролю, само­оценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в проме­жутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться.пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, пос­ледовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражне­ния для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Образовательная область «Физическая культура».

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

-развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

Развитие физических качеств,накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять вперелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

Бросание, ловля, метание.Перебрасывание мяча друг другуснизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; черезсетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

***Обще*развивающие упражнения:**

**Упражнения**для кистей рук, развития наукрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, впередв стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращатьобруч одной рукой вокруг вертикальной оси,на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову встороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки встороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа наспине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

**Спортивные упражнения:**

Катание на санках.Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение.Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, наодной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 кмв медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой ивысокой стойке, тормозить.

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

***Спортивные*игры:**

Городки.Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона принаименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

Бадминтон.Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

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

Народные игры.«Гори, гори ясно», лапта.

* 1. **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

По данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 3—7 лет составляют:

1. Овладение основными движениями и физическими качествами;
2. Умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

**Первый блок** физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Бег на 30 м;
3. Прыжок в длину с места;
4. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
5. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
6. Поднимая туловища в сед мышечная сила.
7. Равновесие;
8. Лазание по гимнастической лестнице;
9. Школа мяча

**Методика экспресс-анализа и оценкисоставных компонентов первого блокафизической подготовленности.**
1. Челночный бег
Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.
Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.
**Качественные ориентиры техники бега.**
**Средний дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Наличие полета.
5. Ритмичность бега.
6. Соблюдение направления без ориентиров.

**Старший дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

**Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е.Вавилова)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 4 | 5 | 6 | 7 |
| МД  | 13,813,9 | 12,812,9 | 11,211,3 | 9,8 10,0  |

 **2. Прыжок в длину с места.**
Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4x4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.
Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.
Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

**Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.**
**Младший средний дошкольный возраст**

1. И.П. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

**Старший дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед - руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

**Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см (Э.Я Степаненкова)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| МД | 20-3020-30 | 45—7240—69 | 73—102,470—94,0 | 96—10888— 100 | 100-122,4100-123,0 |

**3. Метание на дальность.**
Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метающий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.
**Качественные ориентиры техники метания.**
**Средний дошкольный возраст**
1. И. П. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.

2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.
**Старший дошкольный возраст**
1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая— на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».
3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.
4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.
**Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| МД | 1,8—3,61,5—2,3 | 2,5—52,5—5 | 3,9—5,73,0—4,4 | 4—73,5-6,5 | 6,0—10,04,0—6,0 |

**Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| МД | 2,0—3,01,3—1,9 | 2,0—3,41,8—2,8 | 2,4—4,22,5—3,5 | 3,3—5,33,0—4,7 | 4,2—6,83,0—5,6 |

**4. Гибкость**
Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.
Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

**Ориентировочные количественные показатели наклона вперед сидя (гибкость)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| МД | 5-76-10 | 5-76-10 | 7-9,47,5-11 | 7-97,5-11 | 7-9,47,5-11 |

**ПРИМЕЧАНИЕ.**
При обследовании детей дается не менее 2-3х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в октябре, апреле, по необходимости –промежуточное исследование.
Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.
**4 балла**. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.
**3 балла.** 75 проц. показателей соответствуют или превышают норму.
**2 балла**. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

**1балл.**Все показатели ниже нормы.

**Литература:**

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателей дет.сада. – М.: 1983. – 95 с.; ил.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателей дет.сада. – М.: 1986. – 112 с.; ил.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателей дет.сада. – М.: 1986. – 112 с.; ил.
4. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Ю.А Кириллова, М.Е Лебедева, Н.Ю Жидкова. СПб: «Детство - пресс», 2005. – 223с.
5. Е.А. Синкевич, Т.В. Болшева. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000. – 48с.
6. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с.
7. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с.
8. Л.А Глазырина «Физическая культура в детском саду», младший дошкольный возраст – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с.
9. Л.А Глазырина «Физическая культура в детском саду», средний дошкольный возраст – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с.
10. Л.А Глазырина «Физическая культура в детском саду», старший дошкольный возраст – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с.
11. Юдина «Физическая культура в детском саду», младший дошкольный возраст – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с.
12. Павлова М.А., М.В. ЛысогорскаяЗдоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
14. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Научно-практический журнал Управление ДОУ- Творческий центр Сфера Москва, 2005г.
15. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. УЦ «Перспектива» г. Москва 2011г.
16. Система физического воспитания в ДОУ. О.М Литвинова. Издательство учитель. Волгоград 2007г.
17. Нормативно-правовые основы физического воспитания. Айрис пресс Москва 2004.