**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мишутка» МО «Алданский район» РС(Я)**

*678900, РС(Я), г.Алдан, ул.Гагарина 27, тел./факс (41145) 3-47-62, e-mail:* [*cad-Mishutka@yandex.ru*](mailto:cad-Mishutka@yandex.ru)

Утверждено:\_\_\_\_\_\_\_

Заведующий МБДОУ

д/с «Мишутка»

Долгай О.А

ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Для детей (4-7 лет)

на 2015-2016 учебный год

Разработала:

инструктор по физической культуре

Газинская Елена Сергеевна.

г. Алдан

Принято:

на педагогическом совете

протокол №\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

**Новизна** в том, что изучив  программу «Детство» сделала вывод, что вместо традиционных физкультурных занятий  для детей с 4 до 7 лет возможно включать в занятия: ритмику, игро-пластику, элементы акробатики, музыкально-подвижные игры, учитывая индивидуальные особенности развития каждого ребенка. Для того чтобы  работать с детьми по данной рабочей  программе мне позволяет мой профессиональный уровень, творческий потенциал, а также условия созданные в ДОУ.

**Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:** **Сохранение и укрепление здоровья**

1 Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

2 Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе Программы «Детство».

В ее основу легли теоретичес­кие взгляды петербургской научной школы воспитания на сущность развития ребенка в период дошколь­ного детства, требования к содержанию образовательной про­граммы для детского сада и пути ее реализации в педагогичес­ком процессе.

Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребен­ка, формирования основ двигательной и гигиенической культуры. Программа предусматривает валеологическое просвещение до­школьников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ. возрастных особенностей детей.**

**Система работы по физвоспитанию включает в себя три направления:**

1. С детьми.

2 . С родителями.

3. С педагогами ДОУ.

**Занятия физической культурой** – основная форма организации физического воспитания дошкольников.

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале в холодное время, 1 раз на улице в теплое время.

**Основные цели**

1Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.

2 Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.

3Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

**Результатом** реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать: сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

**Задачи**

1Укрепление здоровье детей.

2Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.

3Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.

4 Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**Образовательная область «Физическая развитие».**

1.1. Цели и задачи психолого-педагогической работы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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.

1.2. Содержание образовательной области «Физическая развитие»

I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,

выносливости и координации).

2 Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного

процесса «Приобщение к физической культуре».)

3 Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

3Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

**II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей.**

1 Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.(Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

2 Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

3 Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

4 Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

5 Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

6 Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

**III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной**

**активности и физическом совершенствовании**

1 Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

2Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

3 Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

3 Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

4 Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

5. Элементы акробатики.

**Особенности физического воспитания и развития детей.**

**Средняя группа «Цыплята»**

**Задачи :**

—Учить детей воспринимать показ как образец для само­стоятельного выполнения упражнения;

—Добиваться уверенного и активного выполнения основ­ных элементов техники движений (общеразвивающие упражне­ния, основные движения, спортивные упражнения);

—Приучать детей оценивать движения сверстников и за­мечать их ошибки;

—Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

—Побуждать детей к самостоятельному проведению по­движных игр и упражнений;

—Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

—Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**Что должен освоить ребенок**

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2.Общеразвивающие упражнения:

— исходные положения;

—одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;

—темп (медленный, средний, быстрый).

3.Основные движения:

— в беге — активный толчок и вынос маховой ноги;

—в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх;

—в метании — исходное положение, замах;

—в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гим­настическую стенку одноименным способом.

4.Подвижные игры:

— правила игр;

— функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

— на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъ­емы на гору;

— в плавании — погружение в воду, попеременные движе­ния ног, игры в воде.

6.Ритмические движения:

— танцевальные позиции (исходные положения);

— элементы народных танцев;

— ритм и темп движений;

— элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

**Содержание физических упражнений**

**Построение** в колонну по одному по росту. **Перестроение** из **колонны** по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на жи­воте).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочеред­ные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7— 8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30x3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с пес­ком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с за­даниями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред­метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) вы­сотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (спрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание и ловля, метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из раз­ных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя

руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние |;5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние , 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ла­зание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не про­пуская реек, чередующимся шагом.

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Катание на санках, ;** подъем с санками на 1горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно;

**Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Плавание:** погружение в воду с головой, ходьба по дну ру­ками вперед-назад; попеременные движения ногами вверх-вниз (3—4 раза); игры в воде («Цапля», «Дровосек в воде», «Карусель», «Покажи пятки», «Катание на кругах»).

**Движения** парами по кругу **в танцах и хороводах;** кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие».**

Бег на 30 м......................... 9,5—10 сек

Прыжки в длину с места.................... 0,5 м

Бросание предмета: весом 80 г.............................5 м; весом 100 г...........................5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками.............................1,3 м

Прыжки вверх с места......................0,2 м

Прыжки в глубину.........................0,4 м

**Двигательные умения:**

— Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;

— Сохранять исходное положение;

— Четко выполнять повороты в стороны;

— Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;

— Четко соблюдать заданное направление, выполнять упраж­нение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

— Сохранять правильную осанку во время ходьбы, задан­ный темп (быстрый, средний, медленный);

— Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене впе­ред, в сторону; стоя на набивном мяче);

—Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

— Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохра­нением равновесия;

— Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;

— Принимать исходное положение при метании;

— Ползать разными способами; подниматься по гимнасти­ческой стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

— С разбега скользить по ледяным дорожкам;

— Погружаться в воду с головой;

— Выполнять 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;

— Двигаться ритмично, в соответствии с характером и тем­пом музыки.

**Уровни освоения программы**

Низкий. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда заме­чает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

Высокий. Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятель­ность.

**Старшая группа «Почемучка»**

**Шестой год жизни**

**Задачи:**

— добиваться осознанного, активного, с должным мышеч­ным напряжением выполнения детьми всех видов движений;

— учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

— формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

— воспитывать у детей желание самостоятельно организо­вывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверс­тниками и малышами;

— побуждать к проявлению творчества в двигательной де­ятельности;

— целенаправленно развивать быстроту и общую выносли­вость.

**Что должен освоить ребенок**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. **Общеразвивающие упражнения**:

— способы выполнения упражнений с различными предме­тами,

—направления и последовательность действий отдельных частей тела.

3**. Основные движения:**

— вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,

— равномерный бег в среднем и медленном темпе,

— способы выполнения прыжков в длину и высоту с раз­бега, прыжки со скакалкой,

— «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,

— лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

—правила игр,

—способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

-- элементы акробатики,

— скользящий лыжный ход,

— скольжение по прямой на коньках,

— погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине.

**Содержание физических упражнений**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ори­ентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз), вращения.

**Положения и движения рук.** Одновременные и поперемен­ные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной сторо­ной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища.** Повороты, наклоны впе­ред, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — ме­шочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («пету­шиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положе­ниями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через пред­меты (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35— 40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе

350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в мед­ленном темпе (1,5—2 мин).

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

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между пред­метами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасы­вание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными спо­собами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2.2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая го­ловой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на брев­не. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие».**

Бег на 30 м........................ 7,9—7,5 сек

Прыжок в длину с места............... 80—90 см

Прыжок в длину с разбега............ 130—150 см

Прыжок в высоту........................ 40 см

Прыжок вверх с места.................... 25 см

Прыжок в глубину....................... 40 см

Метание предмета: весом 200 г....................... 3,5—4 м; весом 80 г........................... 7,5 м

Метание набивного мяча................... 2,5 м

Гибкость…………….(пальцы, кулак, ладонь)

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием. Игры-эстафеты.

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Элементы волейбола.** Перебрасывание мяча через волейбольную сетку друг другу

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отби­вание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

**Катание на санках.** С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.

**Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой»,- спуск в низкой стойке.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, на­лево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Плавание.** Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх — вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой на дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

**Двигательные умения.** Сохранять дистанцию во время ходь­бы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соот­ветствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере­движении по ограниченной площади опоры. Энергично оттал­киваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять рав­новесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с раз­бега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Выполнять элементы акробатических упражнений. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вы­бивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забра­сывать мяч в корзину, знать правила игры.

Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и пере­двигаться в ней на расстояние до 10 м.

**-** формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности;

- формирования основ экологического сознания (безопасности окружающего мира);

- развитие личностных и интеллектуальных качеств.

- формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности;

**Уровни освоения программы**

**Низкий.** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражне­ния. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нару­шает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдер­живает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Ин­терес к физическим упражнениям низкий.

**Средний.** Ребенок правильно выполняет большинство физи­ческих упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает соб­ственные ошибки. Понимает зависимость между качеством вы­полнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к само­стоятельной организации игр не проявляет.

**Высокий.** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжени­ем и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выра­зительно выполняет упражнения. Способен творчески соста­вить несложные комбинации (варианты) из знакомых упраж­нений.

Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством вы­полнения упражнения и его результатом. Способен самостоя­тельно привлечь внимание других детей и организовать зна­комую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

**Подготовительная группа «Знайки»**

**Седьмой год жизни**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточ­ной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличи­ваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к дви­жениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию дви­жений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физичес­ких упражнений.

**Задачи:**

— добиваться точного, энергичного и выразительного вы­полнения всех упражнений;

— закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, эле­ментарное планирование);

— закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;

— развивать творчество и инициативу, добиваясь вырази­тельного и вариативного выполнения движений;

— закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

— целенаправленно развивать ловкость движений.

**Что должен освоить ребенок**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

—разноименные и одноименные упражнения;

— темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровож­дением;

—упражнения в парах и подгруппах;

- элементы акробатических упражнений.

3. Основные движения:

— в беге — работу рук;

— в прыжках — плотную группировку, устойчивое равно­весие при приземлении;

— в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

— в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

— правила игр;

— способы контроля за своими действиями;

— способы передачи и ведения мяча в разных видах спор­тивных игр.

5. Спортивные упражнения:

-- элементы акробатических упражнений;

— скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

— скольжение и повороты при катании на коньках;

— скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

**Основные движения**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить в разных построениях (колон­не по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гим­настическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закры­тыми глазами.

**Упражнения в беге.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая пря­мые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набив­ные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по брев­ну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-ту­рецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подле-занием и др.; с преодолением препятствий в естественных ус­ловиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с пере­рывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; се­риями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь впе­ред на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыги­вать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево,на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вра­щающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или не­сколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Упражнения в бросании, ловле, метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Упражнения в ползании, лазании.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтяги­ваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на про­лет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноимен­ную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрям­ления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную вы­соту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической ска­мейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося впе­ред сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамей­ке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, про­двигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Упражнения в построении и перестроении**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в ко­лонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (зве­ньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны раз­мыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Положения и движения рук, ног, туловища**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в сто­роны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Под­нимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в сто­роны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отво­дить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать нос­ком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одно­именной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку сту­ла. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, по­ворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верх­нюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Перено­сить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, под­нимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положен­ного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекаты­ваться в положении группировки на бок. Пытаться делать ку­вырок с поддержкой (При наличии условий, обеспечивающих безопасность упражнения, и достаточной квалификации воспитателя).

Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разги­бать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над го­ловой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; пооче­редно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

**Подвижные игры**

**Игры с бегом:** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени лредмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

**Игры с прыжками:** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

**Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать биту сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать го­родки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее коли­чество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в пред­меты, забивать мяч в ворота.

**Хоккей** \*. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, ста­раясь не пропустить волан.

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках**. Во время спуска с горки поднять за­ранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эс­тафеты.

**Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с не­высокой горки.

**Ходьба на лыжах**. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

**Катание на велосипеде**. Ездить по прямой, по кругу, «змей­кой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управ­лять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализи­руя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила улич­ного движения» и др.).

Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Плавание**. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддерж­ки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10—15 м.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие».**

Бег 30 м.............................. 7,2 сек

Прыжок в длину с места.................. 100 см

Прыжок в длину с разбега................ 180 см

Прыжок в высоту с разбега................ 50 см

Прыжок вверх с места..................... 30 см

Прыжок в глубину....................... 45 см

Метание предметов:

весом 250 г.......................... 6,0 м

весом 80 г........................... 8,5 м

Метание набивного мяча................... 3,0

Гибкость……………… (пальцы, кулак, ладонь)

**Двигательные умения**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и пере­страиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Вы­полнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамичес­кое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично вы­полнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способа­ми. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способа­ми. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать го­родки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя ру­ками из-за головы

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с пал­ками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате. Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

**Уровни освоения программы**

**Низкий.** Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выпол­нение движений, затрудняется в их оценке. Допускает наруше­ние правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**Средний.** Ребенок технически правильно выполняет боль­шинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения дру­гих детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизо­дически появляются). Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчи­вый.

**Высокий.** Ребенок результативно, уверенно, мягко, вырази­тельно и точно выполняет физические упражнения. Самокон­троль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятель­ности: самостоятельно составляет простые варианты из осво­енных физических упражнений и игр, через движения пе­редает своеобразие конкретного образа (персонажа, жи­вотного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям ус­тойчивый.

**Система физкультурно – оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** | **Возрастная группа** | **Периодичность** | | **Ответственный** |
| **I. Мониторинг** | | | | | | |
| 1 | Определение уровня фи­зического развития.  Определениее уровня физической подготовленности детей | | Все возрастные группы | 2 раза в год  (в октябре и апреле) | | Медсестра,  инструктор по физической культуре,  воспитатели |
| 2 | Диспансеризация | |  | 1 раз в год | | Специалисты  детской по­ликлиники,  мед­сестра. |
| **II. Двигательная деятельность** | | | | | | |
| 1 | | Утренняя гимнастика  Игро- ритмика | Все возрастные группы.  Старший дошкольный возраст | | Ежедневно  2 раза в неделю | Инструктор физо |
| 2 | | Физическая культура в зале,  на прогулке | Все возрастные группы  с 4 до 7 лет | | 2 раза в неделю  1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре воспитатели |
| 3 | | Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | Воспитатели |
| 4 | | Гимнастика после дневного сна | Все возрастные группы | | Ежедневно | Инструктор физо Воспитатели |
| 5 | | Спортивные упражнения | Все возрастные группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 6 | | Спортивные игры | с 4 до 7 лет | | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 7 | | Индивидуальная работа – по индивидуальным картам. | с 4 до 7 лет | | ежедневно | Воспитатели |
| 8 | | Динамические минутки | дети 4-7 лет | | ежедневно | Воспитатели |
| 9 | | Физкультурный досуг | Все возрастные группы | | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре воспитатели |
| 10 | | Физкультурные праздники | с 4 до 7 лет | | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре  музыкальный  руководитель, воспитатели |
| 11 | | Дни здоровья | с 4до 7 лет | | 1 раз в квартал | инструктор по физической культуре  музыкальный руководитель, воспитатели |
| 12 | | Физкультминутки | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели |
| 13 | | Дополнительная образовательная деятельность. Акробатическая студия  «Ласточка» | Старший дошкольный возраст – Подгруппа (мальчики)  - Подгруппа (девочки) | | 2 раза в неделю (по расписанию) | Инструктор по физической культуре. |

**Содержание психолого – педагогической работы**

**по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

Учитывая, что каждая образовательная область имеет свою специфику, воспитатель самостоятельно выбирает формы образовательной деятельности детей. При этом общий объем обязательной части программы, рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, основными направлениями их развития, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на:

* образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
* образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
* самостоятельную деятельность детей;
* взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

**Интеграция образовательной области с другими образовательными областями.**

**Форма образовательной деятельности «Физическое развитие».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Коррекция** | **Развитие координации движений** |
| **Физическое развитие** | Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие функциональных и адаптивных возможностей, улучшение трудоспособности, воспитание интереса к двигательной активности. |
| **Социально - коммуникативное** | Приобщение к ценностям физической культуры, собственных двигательных возможностях, приобщение к элементарным общественным нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования, формирование игрового общения. |
| **Познавательное развитие** | Знакомство с достижениями детей и взрослых в разных видах спорта .Знать и различать летние и зимние виды спорта. |
| **Художественное- эстетическое развитие** | Развитие творчества и воображения при выполнении двигательных упражнений. Развитие пластичности, координировании движений, ритмичности при выполнении двигательных упражнений. |
| **Речевое развитие** | Владеть речью как средством общения и культуры Развивать речь творческое воображение при выполнении двигательных упражнений. |

**Формы образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Совместная деятельность с педагогом** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьей** |
| 1  Индивидуальные  2  Подгрупповые  3  Групповые  4  Игровая беседа с элементами движения  6  Чтение  7  Рассматривание  8  Интегративная деятельность  9  Утренняя гимнастика  10  Гимнастика после сна  11  Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера  12 Контрольно-диагностическая деятельность  13  Спортивные упражнения  14  Физкультурные занятия | 1  Индивидуальные  2  Игры (подвижные, малой подвижности, народные)  3 Совместная деятельность детей  4  Двигательная активность в течение дня  5  Самостоятельные спортивные  игры и упражнения | 1  Групповые  2 Подгрупповые  3 Анкетирование  4  Беседы  5  Консультации  6  Создание соответствующей предметно-развивающей среды  7  Праздники  8 Походы  9  Игры  10 Досуги |

**Комплектование групп на 2015 -2016 уч. год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **группы** | **наполняемость** |
| 1 | Средняя | 29 |
| 2 | Старшая | 32 |
| 3 | Подготовительная | 35 |

**К концу года у детей должно быть сформировано**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

1. Двигательные умения и навыки.

2. Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

3.Навыки здорового образа жизни.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Программа «Детство» - дошкольник 5-7 лет в детском саду.

2.Двигательная деятельность детей младшего дошкольного возраста. Методический комплект к программе «Детство»

3.СА-ФИ-Дансе- танцевально-игровая гимнастика для детей. Методическое пособие к программе «Детство».

4.Здоровьеформирующие физическое развитие (развивающие двигательные программы для детей 5-6лет) Безруких М.М.

5.Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием, пособие по программе «Детство».

6.Оценка физических качеств.

7.Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.

М.: Скрепторий.

9.Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак

10. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.:

Детство-Пресс, 2010. С.О. Филиппова

11.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. -

СПб.: Детство-Пресс, 2005.

12. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс.