

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете № 1

Дата: 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ ЦРР - д/с № 47

Приказ №114 - ОД

«Искорка»

_____ О.В. Лось

**Рабочая программа воспитателя
по физической культуре
(в соответствии с ФОП)**

составлена на основе образовательной программы
МБДОУ ЦРР - д/с № 47 «Искорка»
срок реализации программы – 2024-2025 учебный год

Ставрополь, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	4
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Концепция, цель и задачи реализации программы	5
1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса	6
1.4 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.....	6
1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.....	8
1.6 Планируемые результаты освоения программы.....	19
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	24
2.1 Формы, способы, средства реализации программы.....	24
2.1.1 Формы и методы организации детей	24
2.1.2 Структура занятий.....	26
2.1.3 Способы организации двигательной деятельности.....	27
2.1.4 Средства двигательной деятельности.....	27
2.2 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	28
2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников.....	30
2.4 Организация образовательной деятельности по физической культуре в группах общеразвивающей направленности.....	33
2.4.1 <i>Организация образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе</i>	33
2.4.1.1 <i>Общеразвивающие упражнения в младшей группе</i>	36
2.4.1.2 <i>Основные виды движений в младшей группе</i>	37
2.4.1.3 <i>Подвижные игры в младшей группе</i>	42
2.4.1.4 <i>Спортивные упражнения в младшей группе</i>	44
2.4.1.5 <i>Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в младшей группе</i>	44
2.4.2 <i>Организация образовательной деятельности по физической культуре в средней группе</i>	50
2.4.2.1 <i>Общеразвивающие упражнения в средней группе</i>	51
2.4.2.2 <i>Основные виды движений в средней группе</i>	52
2.4.2.3 <i>Подвижные игры в средней группе</i>	58
2.4.2.4 <i>Спортивные упражнения в средней группе</i>	58

2.4.2.5 Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в средней группе	59
2.4.3 Организация образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе.....	66
2.4.3.1 Общеразвивающие упражнения в старшей группе.....	69
2.4.3.2 Основные виды движений в старшей группе	70
2.4.3.3 Подвижные игры в старшей группе	72
2.4.3.4 Спортивные упражнения в старшей группе	72
2.4.3.5 Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в старшей группе	73
2.4.4 Организация образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе.....	78
2.4.4.1 Общеразвивающие упражнения в подготовительной группе.....	80
2.4.4.2 Основные виды движений в подготовительной группе	82
2.4.4.3 Подвижные игры в подготовительной группе.....	83
2.4.4.4 Спортивные упражнения в подготовительной группе	84
2.4.4.5 Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе	85
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	89
3.1 Материально-техническое обеспечение программы и особенности организации предметно-развивающей среды	89
3.2 Организация двигательного режима.....	92
3.3 Учебно-методическое обеспечение программы	93
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	93
V. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	94

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка детский сад № 47 «Искорка» (далее МБДОУ) расположено по адресу: Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Голенева 65 а.

Функционирует в соответствии:

- Законами РФ и другими нормативно-правовыми актами РФ;
- Уставом МБДОУ;

Режим работы учреждения: пятидневная рабочая неделя с пребыванием детей в учреждении с 7.00 ч до 19.00 ч.

Структура управления МБДОУ:

Учредитель – Комитет образования администрации города Ставрополя

Органы государственного-общественного управления:

- Общее собрание Учреждения;
- Педагогический совет;
- Общее собрание родителей (или родительский комитет).

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ ЦРР - д/с № 47 «Искорка» в соответствии с введением в действие ФГОС ДО и ФОП ДО.

Рабочая программа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Полноценное физическое развитие дошкольника — это, прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем,

в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Основанием для разработки образовательной программы дошкольного образования (далее – Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка детского сада № 47 «Искорка» города Ставрополя (далее – МБДОУ ЦРР -д/с № 47 «Искорка») является федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г № 1155, и федеральная образовательная программа дошкольного образования, утв. приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028. анализ особенностей дошкольного образовательного учреждения, региона Ставропольского края и муниципалитета города Ставрополя, образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей).

Перечень нормативных актов:

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв.приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г № 1155

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=442993>

Федеральная программа дошкольного образования, утв. приказом Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>

Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средыобитания»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г.

№ 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Закон Ставропольского края от 30.07.2013 № 72-кз «Об образовании»;

[Региональные документы]

Устав МБДОУ ЦРР - д/с № 47 «Искорка»;

Программа развития МБДОУ ЦРР - д/с № 47 «Искорка»;

Рабочая программа воспитания МБДОУ ЦРР - д/с № 47 «Искорка»;

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

1.2. Концепция, цель и задачи реализации программы

Концепция программы:

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- активность;
- результативность.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития; формирование интереса и ценностного отношения к занятиям

физической культурой; обеспечить всестороннюю физическую подготовленность детей, помочь приобрести запас прочных двигательных умений и навыков.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями;
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

1.4. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие:

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

Познавательное развитие:

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых).

Речевое развитие:

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх (организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек).

Художественно-эстетическое развитие:

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять

упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

Для физического воспитания детей в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Особенности развития детей 3–4 лет (младшая группа):

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до четырех лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхне-грудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении

должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом

движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему

усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за инструктором, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности детей 4-5 лет (средняя группа):

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательнее размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного

возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в

кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных

движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей 5-7 лет (старшая, подготовительная группа):

Возрастной период от до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной

подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Впервые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную

воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении,

последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для

педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на *итоговые* и *промежуточные*.

Планируемые *итоговые результаты* освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

- карты развития ребенка.

Планируемые результаты освоения программы детей младшей группы 3-4 года:

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

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

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

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые результаты освоения программы детей средней группы 4-5 лет:

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые результаты освоения программы детей старшей группы 5-6 лет:

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

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

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

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

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые результаты освоения программы детей подготовительной группы 6-7 лет:

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега —

180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

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

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Всегда следит за правильной осанкой

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Формы, способы, средства реализации программы

2.1.1 Формы и методы организации детей

Задачи физического развития детей в детском саду реализуются через проведение следующих **формы работы** с детьми:

- физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе;

- спортивные праздники, развлечения, досуги;
- ближние и дальние походы;
- игровая деятельность (спортивные, подвижные, народные, эстафеты и т.д.);
- зимние и летние малые олимпийские игры;
- прогулки в утренний и вечерний отрезок времени;
- гимнастики: утренняя, дыхательная, зрительная, пальчиковая, пробуждения и т.д.;
- спортивные, народные, хороводные игры, игры разной подвижностью;
- здоровье сберегающие технологии;
- курс профилактических мероприятий;
- летнее оздоровление;
- полноценное сбалансированное питание;
- рациональное чередование бодрствования и сна;
- соблюдение санитарно-гигиенического режима (кварцевание, проветривание, влажная уборка и т.д.);
- медицинские мероприятия (плановые осмотры детей, антропометрия, прививки, мониторинг здоровья и т.д.).

Модель двигательного режима включает в себя предложенные формы работы в соответствии с возрастными особенностями детей, их уровнем физического развития, состоянием здоровья, с учетом времени года и рекомендациями врачей.

Основными **методами физического развития** дошкольника являются:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- наглядно – слуховые приемы (музыка);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.1.2 Структура занятий

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий по физической культуре – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3 (одно из них на свежем воздухе).

Количество занятий в год – 105.

Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (трусы, майка или футболка, чешки).

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе:

- Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

- Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

- Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

- Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

Утренняя гимнастика в проводится каждый день.

Структура занятий:

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

2. **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.

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

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе:

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются

приобретенные навыки, умения и основные виды движений а так же физические качества.

2.1.3 Способы организации двигательной деятельности

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 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 каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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.

2.1.4 Средства двигательной деятельности

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

2.2 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя. Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область

«Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

«Здоровье» — использование здоровые сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя. Музыкальные руководители участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений. Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника. Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Педагог-психолог способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

Заведующий ДОО, заместитель заведующего – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

В ходе реализации программы по работе с семьями воспитанников решаются следующие *задачи*:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

4. Выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребенка.

5. Внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОО.

6. Создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

Совместная работа с семьей строится на следующих *основных положениях*, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.

- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

Залогом успешной работы с родителями в процессе педагогического сопровождения является не только четкое представление ее направлений и результата, но и распределение функций между педагогами, работающими с ребенком и его семьей.

Форма работы с родителями			
Знакомство с семьей	Информирование о ходе образовательного процесса	Образование родителей	Совместная деятельность
- встречи-знакомства; - анкетирование	- дни открытых дверей; - индивидуальные и групповые	- семинары; - мастер-классы;	

родителей.	консультации; - родительские собрания; - оформление информационных стендов; - приглашение родителей на детские спортивные праздники; - создание памяток; - сайт ДОУ.	- создание библиотечки для родителей в группах.	
------------	---	---	--

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим *направлениям*:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление:

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы).
- Собеседование (сбор информации).
- Анкетирование, тесты, опросы.
- Беседы.
- Встречи со специалистами.
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях).
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.
- Круглый стол.
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее).
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление:

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление:

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей.
- Спортивные соревнования.

- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми.

- Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми.

- Тренинги, семинары – практикумы.

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни - это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

2.4 Организация образовательной деятельности по физической культуре в группах общеразвивающей направленности

2.4.1 Организация образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе

Задачи воспитателя:

- продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;

- учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;

- учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;

- учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;

- принимать активное участие в подвижных играх;

- направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Занятия в младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание

травм. Если условия не позволяют, то упражнения в положении сидя и лежа следует заменить другими.

Прежде чем дети начнут заниматься, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудования, место их хранения. Можно показать им фрагмент физкультурного занятия в средней или старшей группе, обратить их внимание на то, как дети выполняют различные упражнения.

Физкультурные занятия в младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть (2–3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба – примерно половину и треть "круга", а затем – бег полный "круг", и задания повторяются. Понятие "круг" условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы – кубики, кегли (кроме флажков на палочке)), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры – "Пошли в гости к кукле (мишке)". Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть (12–15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения *общеразвивающих упражнений* построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения (рис. 1).

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный переход от одного исходного положения к другому. Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положения лежа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а затем

в положение лежа. Для перехода из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции – стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1–2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога.

В основном упражнения воспитатель показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает воспитатель – это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Так, если в основной части занятия включаются упражнения с мячами – прокатывание или перебрасывание, то и общеразвивающие упражнения желательно провести с мячами.

Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

В младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий, поэтому в плане или конспекте занятия желательно обозначить схему их размещения, а также и местоположения детей и педагога.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином "метание"): на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании, на четвертой – обучают лазанию и упражняют в равновесии. Такая система последовательности при обучении дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В практике работы данная система названа воспитателями "круговой".

Подвижная игра - кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2–3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

2.4.1.1 Общеразвивающие упражнения в младшей группе

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (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 ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

2.4.1.2 Основные виды движений в младшей группе

Упражнения в ходьбе и беге.

Дети 3–4 лет выполняют ходьбу достаточно уверенно. У некоторых ребят наблюдается хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой, они шаркают ногами, слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Детям свойственны неравномерный темп ходьбы и неодинаковая длина шага. Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста несколько лучше по сравнению с ходьбой. Быстрый темп передвижения ребенку дается легче, чем медленный, однако и в беге координация движений еще недостаточно развита. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда руки прижаты к туловищу.

Во второй младшей группе детей учат выполнять ходьбу со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей и т. д. Ходьба и бег органично входят во все основные виды движений, но имеют и свою специфику, поэтому обучение программным видам ходьбы и бега проводится на каждом занятии.

Программа детского сада предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на бег и обратно; с остановкой после ходьбы; в рассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы.

Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении – это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой.

На первых занятиях малышам сложно по сигналу воспитателя переходить от ходьбы к бегу и обратно. Это связано с тем, что перейти на ходьбу им пока трудно, но в процессе повторений постепенно им удается выполнить предлагаемое воспитателем задание.

Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после того, как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных, решаются на занятии и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нужное направление движения, но и не мешали, не толкали друг друга. Обычно ходьба и бег небольшими группами и всей группой проводится в игровой форме.

Ходьба и бег в колонне по одному всей группой. Упражнение проводится в виде игры. Вначале дети становятся в одну шеренгу (по

ориентир). Воспитатель объясняет: "Сегодня вы все будете вагончиками поезда и пойдете друг за другом", – и встает впереди. Обойдя примерно полкруга, воспитатель объявляет остановку. После небольшой паузы дает следующее задание: "Теперь вагончики будут двигаться быстро-быстро". Дети переходят на бег в среднем темпе. Затем выполняется переход на ходьбу, и далее ходьба и бег в чередовании. Следует учитывать, что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

Ходьба и бег по кругу проводится по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т. д.). Перед началом занятия воспитатель раскладывает предметы по кругу (эти предметы затем используются для проведения общеразвивающих упражнений). Дети входят в зал в колонне по одному и становятся в одну шеренгу лицом к кругу. Воспитатель обращает внимание ребят на круг, обозначенный предметами. Затем встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Пройдя примерно половину круга, подает сигнал к бегу (полный круг) и снова к переходу на ходьбу. Подает сигнал к повороту в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге по кругу повторяются.

Ходьба и бег с остановкой не только воспитывают реакцию на сигнал, но и помогают ориентироваться в пространстве. Эти упражнения часто используются на занятиях при различных построениях и перестроениях, в подвижных играх и т. д.

В ходе игры малыши быстрее реагируют на сигнал, но в игре не всегда удается точно выявить, кто как справляется с заданием. На физкультурном занятии воспитателю проще отметить для себя, кто как справляется с заданием.

Перед началом занятия воспитатель выстраивает детей в одну шеренгу и объясняет задание: "Вы пойдете в колонне по одну, а когда я произнесу "воробышки", вы остановитесь и скажете громко: "Чик-чи-рик", потом ходьба будет продолжена. Когда я произнесу "гуси", вы опять остановитесь и скажете "га-га-га"". Игровой прием не только делает понятным смысл выполняемого задания, но и вызывает интерес к разучиваемому упражнению.

Ходьба парами приучает детей к совместным действиям и имеет прикладное значение в ходе пребывания детей в детском саду. Сначала дети строятся в одну шеренгу, затем воспитатель помогает малышам перестроиться в пары, предлагает каждому второму ребенку в шеренге встать рядом с первым и взять его за руку. Когда все дети построятся, воспитатель подает сигнал к ходьбе парами в колонне – "пошли на прогулку".

Чтобы дети выполняли ходьбу в определенном темпе, воспитатель идет рядом с первой парой (непродолжительное время) в одну сторону, затем дети останавливаются (по сигналу педагога), поворачиваются кругом и продолжают ходьбу в другую сторону.

Ходьба парами в колонне представляет для детей 3–4 лет определенные трудности. Им нелегко соблюдать расстояние между парами, выдерживать темп ходьбы. Это приводит к тому, что иногда первая и последняя пары

приближаются друг к другу и получается ходьба по кругу. Постепенно в процессе повторения задания малыши приобретают некоторые умения в этом виде ходьбы. Для того чтобы детям было проще понять и выполнить задание, воспитателю следует по углам зала поставить ориентиры (лучше кубики), которые надо обогнуть.

Ходьба и бег врассыпную – самый удобный вид ходьбы и бега, довольно часто используется в играх. Малыши еще плохо ориентируются в пространстве, не могут использовать всю площадь зала и обычно теснятся в одном месте, мешая друг другу. Воспитатель помогает детям, предлагая ходьбу и бег в разных концах зала (комнаты).

Ходьба и бег с изменением направления движения направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умения слушать и понимать его объяснения. При ходьбе в колонне по одному у ребенка-ведущего в руках кукла. Через некоторое время воспитатель подает сигнал, и дети останавливаются, выполняют поворот кругом и продолжают ходьбу за тем, кто был в колонне последним, а стал первым – в руках у него мишка. Таким образом, по сигналу воспитателя дети идут за Катей (у нее кукла), а при повороте кругом – за Колей (у него мишка). Ходьба и бег чередуются.

Ходьба, перешагивая через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) (рис. 2), развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладываются воспитателем в соответствии с длиной шага ребенка (25–30 см). Иногда при выполнении упражнения дети выполняют приставные шаги. Воспитатель показывает и объясняет, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой без остановки, без паузы. Задание выполняется в среднем темпе.

Упражнения в равновесии.

Во второй младшей группе детского сада упражнения в равновесии также проводятся на протяжении всего года.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются с этим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны – неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма – "пойдем по мостику, по тропинке" и т. д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных воспитателем задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняется: повышается площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15–20 см. Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве – остановиться по сигналу

воспитателя и выполнить задание: присесть, "как лягушки", попрыгать, "как зайки", похлопать в ладоши и т. д.

Детям 3–4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Воспитатель должен напоминать ребятам о необходимости держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на который кладут игрушку (мишку, зайку). Когда дети выполняют упражнение в ходьбе, то смотрят на предмет, и это позволяет держать голову и спину прямо.

Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре (доска, скамейка) не рекомендуется спрыгивать со скамейки, лучше сделать шаг вперед – вниз (рис. 3). Страховка воспитателем обязательна. По мере овладения упражнениями в равновесии можно предложить детям прыжки со скамейки, но обязательно на мягкую опору – коврик или мат.

При выполнении упражнений в равновесии воспитатель все время находится рядом с детьми, помогает, подбадривает, осуществляя страховку. Положение рук может быть различным, например, руки на пояс, но в основном – в стороны для балансирования.

Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, а также, ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25–30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся поточным способом в колонне по одному или двумя колоннами (в зависимости от задач занятия и наличия пособий). Они способствуют развитию смелости, уверенности, ловкости, ориентировке в неожиданных ситуациях.

Упражнения в прыжках.

Детям 3–4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры)

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т. д. Обычно воспитатель предварительно показывает, как выполнять упражнение. Задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен, ритмично приговаривая или используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем ребята прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Основная задача – приземление на носки, сгибая колени

(лучше на резиновую дорожку или коврик). Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так как воспитателю важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также использовать игровые задания – "воробышки прыгают с заборчика", "зайки прыгают с пеньков" и т. д.

Прыжки в длину с места – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая – 15–20 см, так как у детей 3–4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению – необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшим их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей еще не согласованны.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям второй младшей группы еще невысоки, в соответствии с их умениями.

Упражнения в метании.

Дети 3–4 лет с удовольствием играют с мячом, если упражнения с ним не требуют сложных действий, простые по своей структуре и задачам. Наиболее простые и доступные задания – прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю. Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

Прокатывание мячей в прямом направлении и друг другу являются наиболее простыми упражнениями, однако для их выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. Кроме того, при проведении упражнений возникают затруднения в организации детей. Например, дети должны располагаться на расстоянии 1,5–2 метров в двух шеренгах – одна напротив другой. Для обозначения исходного положения можно применять рейки, шнуры и другие предметы, которые затем быстро и легко убираются. Прокатыванием мячей друг другу, между предметами дети овладевают не без трудностей. Воспитатель повторяет эти упражнения, чтобы у малышек закрепились мышечные ощущения, способствующие формированию необходимых навыков.

Дети 3–4 лет учатся бросать мяч воспитателю и ловить его обратно. Основные ошибки при выполнении этого упражнения – слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы. Иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу: "Бросай!"

При ловле мяча дети, как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижимают мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий ребята лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще не стойкий. Обычно упражнения повторяются вне занятий, на прогулке.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, такую, чтобы легко было поймать, и бросают его гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а недостаточно развитой глазомер не позволяет им сделать точный бросок около ног (у носков). В помощь детям предлагаются зрительные ориентиры – плоские обручи небольшим диаметром (25–30 см), цветные квадраты и т. д.

В летний период значительное место отводится упражнениям в бросании мячей, мешочков, шишек вдаль, горизонтальную цель.

Упражнения в лазании.

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3–4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу шнур педагог обращает внимание детей не только на правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное внимание уделяется правильному хвату рук за рейку – большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой). При этом воспитатель должен осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами, влезание на наклонную лесенку и гимнастическую стенку – небольшими группами. Остальные дети в это время могут поиграть с мячами, находясь в поле зрения воспитателя.

2.4.1.3 Подвижные игры в младшей группе

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

В младшей группе подвижные игры проводятся помимо занятий ежедневно в помещении и на прогулке. Продолжительность игры от 8 до 10 минут. Содержание игр желательно сочетать с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий (рисование, развитие речи и т. д.), как правило, проводятся игры большой подвижности; после физкультурных и музыкальных занятий – средней и малой подвижности.

Перед проведением подвижных игр воспитателю необходимо подготовить весь игровой материал – это могут быть различные пособия (стойки, дуги, шнуры) или мелкие предметы и атрибуты – шапочки цыплят, котят, птичек и т. д. Следует также продумать ход игры, перемещение детей, распределение ролей.

У детей 3–4 лет воспитывают умение действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры. В основном в играх используются простые сюжеты, понятные детям. Далее проводятся игры более сложного содержания, в которых уже выделяется ведущая роль – наседка, кот, а остальные дети – мышки, цыплята и т. д. Каждую игру следует проводить не менее 2–3 раз; это способствует закреплению освоенных ранее навыков. В этом возрасте осознанность действий недостаточна, поэтому указания воспитателя имеют ведущее значение. Например, в игре "Наседка и цыплята" дети-"цыплята" обычно "теснятся" друг к другу, воспитатель приглашает "цыплят" поискать зернышки в разных местах: "и здесь есть зернышки, и вот там..." Дети переходят с одного места на другое, тем самым меняя направление движения. По мере усвоения движений игры можно усложнять, используя различные варианты.

Подвижные игры организуются воспитателем и проводятся под его непосредственным руководством. В свободное от занятий время (утром, на прогулке, после дневного сна) воспитатель может провести игру с небольшой группой ребят и даже индивидуально. Это могут быть игровые упражнения с мячами, кубиками, обручами и т. д. Такое проведение игр и упражнений дает возможность обратить внимание малышей на отдельные элементы движений, исправить ошибки у тех детей, которые нуждаются в совершенствовании движений, или поощрить ребят у которых не получалось ранее какое-либо упражнение.

Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям четвертого года жизни, так как они позволяют развивать мышечные ощущения – взять погремушку, позвонить, прокатить мяч, обруч и т. д. Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональным подъемом, что положительно сказывается и на развитии моторики и последующей деятельности детей на протяжении дня.

Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению. После того как основной вид движения освоен на занятии, на следующей неделе он переносится в подвижную игру отдельным элементом. Это тем более важно для повторения и закрепления пройденного, так как в подвижных играх упражнения выполняются более свободно, естественно и занимательно. Например, если в течение недели детей обучали подлезанию под шнур, то на следующей неделе подлезание можно ввести в подвижную игру "Мыши в кладовой", предоставив тем самым возможность для закрепления и повторения знакомого задания.

2.1.4. Спортивные упражнения в младшей группе

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

2.1.5. Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в младшей группе

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1-я неделя	Обучать ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание, чувство равновесия. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.

	2-я неделя	Обучать ползать на четвереньках, развивать координацию движения и потребность в двигательной активности. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	3-я неделя	Обучать катить мяч друг другу, развивать внимание, умение выполнять построение, прыжки на двух ногах. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
	4-я неделя	Обучать прыгать на месте и ползать на четвереньках, подползать под веревку, развивать умение ориентироваться в пространстве и умение бегать в определенном направлении. Развивать быстроту реакции, внимание, тренировать в беге в разных направлениях.
Октябрь	1-я неделя	Обучать ходьбе с перешагиванием через предметы, развивать умение согласовывать свои действия с движением других, умение действовать коллективно. Развивать внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	2-я неделя	Обучать ползанию на четвереньках за катящимся предметом, развивать ловкость и умение начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп. Развивать быстроту реакции. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	3-я неделя	Обучать прокатывать мяч между предметами, развивать воображение, чувство равновесия. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного

		эмоционального настроения. Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей.
	4-я неделя	Обучать прыгать на двух ногах с продвижением вперед, развивать умения начинать и заканчивать упражнения всем одновременно, соблюдать предложенный темп. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
Ноябрь	1-я неделя	Обучать ходьбе по наклонной доске, развивать физические качества (ловкость). Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
	2-я неделя	Обучать ползанию по доске на четвереньках, развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движения). Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
	3-я неделя	Обучать прокатывать мяч под дугу, развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движения). Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
	4-я неделя	Обучать подпрыгивать вверх на месте, развивать умение согласовывать действия с другими детьми. физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движения). Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
декабрь	1-я неделя	Обучать прокатыванию мяча двумя руками, развивать внимание. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у

		детей радостного эмоционального настроения.
	2-я неделя	Обучать подлезанию под дугу, развивать ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	3-я неделя	Обучать бросанию мяча двумя руками об пол и ловле его двумя руками, развивать воображение. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	4-я неделя	Обучать прыгиванию с высоты, развивать воображение. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
Январь	1-я неделя	Обучать ползанию по доске с опорой на ладони и колени, развивать физическое качество «ловкость», внимание, ориентацию в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	2-я неделя	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, развивать внимание. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	3-я неделя	Обучать катанию мяча друг другу, развивать физические качества. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	4-я неделя	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед между предметами, развивать физическое качество «ловкость». Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
февраль	1-я неделя	Обучать ходьбе переменным шагом, развивать координацию движений. Воспитывать дружеские

		взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	2-я неделя	Обучать бросанию мяча через шнур, развивать координацию движений, ловкость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	3-я неделя	Обучать прыжкам с высоты (30-35см) и мягкому приземлению на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	4-я неделя	Упражнять в умении группироваться при подлезании под дугу, развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
Март	1-я неделя	Обучать ходьбе по кирпичикам с сохранением устойчивого равновесия, развивать физические качества, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места, развивать ловкость при прокатыванию мяча. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	3-я неделя	Обучать бросанию большого мяча через веревку двумя руками из-за головы, развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	4-я неделя	Обучать прыжкам вверх на месте, развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Воспитывать дружеские

		взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
Апрель	1-я неделя	Обучать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре и бросанию мяча из-за головы, развивать умение играть дружно. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	2-я неделя	Обучать приземлению на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	3-я неделя	Обучать ползанию на ладонях и ступнях, совершенствовать навык равновесия, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
	4-я неделя	Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, развивать умение играть дружно. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.
Май	1-я неделя	Обучать сохранению равновесия и прыжкам, бросанию и ловле мяча, развивать устойчивое равновесие и ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
	2-я неделя	Обучать прыжкам через веревку, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
	3-я неделя	Обучать лазать по гимнастической стенке, развивать мелкую моторику при пальчиковой

		гимнастики. Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения
--	--	---

2.4.2 Организованная образовательная деятельность по физической культуре в средней группе

Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе.

Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

2.4.2.1 Общеразвивающие упражнения в средней группе

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 и брать 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).

2.4.2.2 Основные виды движений в средней группе

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических ПРИНЦИПОВ: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений - прыжкам, равновесию, метанию, лазанью.

Не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений. Так, прыжки, характеризующиеся кратковременным, но сильным мышечным напряжением, развивают быстроту, умение концентрировать свои усилия. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

Упражнения в ходьбе.

На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться

определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Вместе с тем ходьба детей имеет определенные недостатки. Наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

Для детей пятого года жизни программа предлагает различные упражнения.

Ходьба враспынную. В процессе выполнения этого упражнения развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Воспитатель предлагает ребятам ходьбу по всему залу (площадке), при этом он переходит с одного места зала на другое; в противном случае дети теснятся около педагога и цель упражнения не достигается. В дальнейшем при повторении ходьбы враспынную дети уже самостоятельно справляются с заданием, используя если не все пространство помещения, то большую его часть.

Ходьба с нахождением своего места в колонне формирует умение действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне.

Правильно ориентироваться и найти свое место в колонне, особенно в начале года, детям еще трудно. Поэтому игра «По местам!» с построением в шеренгу по сигналу воспитателя облегчает понимание и усвоение данного упражнения.

Воспитатель предлагает детям, стоящим в шеренге, посмотреть и запомнить, кто с кем стоит рядом. Затем следует ходьба враспынную по всему залу (площадке). По команде: «По местам!» - каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. После того как дети освоят это задание, можно приступить к формированию их умения находить свое место в колонне в движении.

Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35-40 см).

Ходьба по кругу развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круга. В начале года детям средней группы еще трудно выдерживать правильную форму круга, поэтому при обучении можно использовать ориентиры кубики, шнуры

и т. д. Дети выполняют ходьбу в одну сторону, затем делают поворот кругом и продолжают ходьбу.

Ходьба с изменением направления движений проводится в двух вариантах. Первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну; затем по команде воспитателя все дети останавливаются, поворачиваются кругом и продолжают ходьбу за ребенком, стоящим в конце колонны. Ведущему колонны ребенку, стоящему в ее конце, воспитатель может дать какие-либо предметы - платочки или кубики разных цветов. «Вначале пойдете за Таней - у нее красный кубик, а потом за Колей - у него синий кубик.» В дальнейшем данное задание выполняется без остановки, и поворот дети выполняют в процессе ходьбы.

Второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.) От детей 4-5 лет это упражнение требует определенных усилий. Им необходимо соблюдать определенную дистанцию друг от друга - не забегать вперед и не отставать, и главное, не задевать расставленные предметы.

Ходьба с изменением направления движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя, настраивает каждого ребенка на понимание поставленной задачи.

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки) - это новое для детей средней группы упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнения четких поворотов при обозначении углов (эта задача ставится в старшей группе), однако их знакомят с ходьбой по периметру зала. Для понимания задачи ставят ориентиры по углам зала, которые дети обходят.

Ходьба парами уже знакома детям, однако в условиях зала это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед.

Ходьба со сменой ведущего. При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок, имеющий навык ведущего. Воспитатель в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторений роль ведущего может выполнять любой ребенок.

Ходьба в чередовании с бегом требует от детей сосредоточенности и внимания. Воспитатель предлагает им разные варианты этого упражнения, которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх.

Бег.

Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная

ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Но не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в беге в среднем: у мальчиков - 64,4 см, у девочек 61,5 см; в пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

Бег в рассыпную развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу.

Бег с нахождением своего места в колонне является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

Бег с перешагиванием через предметы развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, косички, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка - на расстоянии 70-80 см.

Если у ребенка хорошая координация движений, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильном ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает (перешагивает) через предмет. Воспитателю не следует сразу добиваться от детей четкого выполнения упражнения, к этому надо подводить постепенно, путем многократных повторений.

Чтобы научить детей в беге сильно отталкиваться, поднимать выше бедро, используют бруски, кубики высотой 6-10 см.

Бег по кругу, так же как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине. В начале обучения ставятся ориентиры, а бег выполняется в медленном темпе непродолжительное время. По мере повторения упражнения движения детей становятся более целенаправленными и круг приобретает нужную форму.

Бег с изменением направления движения проводится такими же способами, что и ходьба.

Упражнения в равновесии.

Равновесие - один из основных видов движений - является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках.

Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2-3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения - учить энергично, отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Главное в обучении - приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

Прыжки в длину с места - одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков в длину с места воспитатель показывает: исходное положение - ноги слегка расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В средней группе дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно

хорошо получается отталкивание двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей прыжкам в длину с места воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

Упражнения в метании.

Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще недостаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

Упражнения в ползании и лазанье.

Некоторые элементы ползания и лазанья напоминают ходьбу (поочередное движение рук и ног в момент опоры и т. д.). Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений,

способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением в начале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу воспитатель обращает основное внимание на умение группироваться («складываться в комочек», проползать, не задевая предмет).

В средней группе детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

2.4.2.3 Подвижные игры в средней группе

Подвижные игры.

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т.д.).

2.4.2.4 Спортивные упражнения в средней группе

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

2.4.2.5 Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в средней группе

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1-я неделя	Обучать отталкиванию от пола (земли) и приземлению на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	2-я неделя	Обучать катать обруч друг другу, развивать точность приземления, умение действовать по сигналу, находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	3-я неделя	Обучать группироваться в лазанье под дугу, развивать точность приземления. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	4-я неделя	Обучать подбрасыванию, перебрасыванию и ловле мяча двумя руками, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
Октябрь	1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, развивать ловкость и силу, глазомер. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.

	2-я неделя	Обучать броскам мяча о землю и ловле его двумя руками, развивать точность направления движения. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	3-я неделя	Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча; развивать силу и ловкость. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	4-я неделя	Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
Ноябрь	1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе, в прыжках через препятствие и прокатывании обруча, развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, ловкость и координацию движений. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
	2-я неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами, развивать внимание при выполнении заданий. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
	3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; ползании на четвереньках, развивать ловкость и

		<p>глазомер. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p>
	4-я неделя	<p>Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивать умение ориентироваться в пространстве, силу, выносливость и ловкость. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p>
декабрь	1-я неделя	<p>Упражнять детей в прыжках через препятствие с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами, развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.</p>
	2-я неделя	<p>Обучать детей брать лыжи и переносить их к месту занятий. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в метании снежков на дальность. Развивать силу броска, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.</p>
	3-я неделя	<p>Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом. Упражнять в ползании на животе, перебрасывание мяча друг другу. Упражнять в метании снежков на дальность. Развивать силу броска. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого,</p>

		физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, развивать физические качества. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.
Январь	1-я неделя	Каникулы. Формировать у детей интерес и ценностное отношение к русским народным играм, гармоничное физическое развитие через реализацию двигательной активности детей. Продолжать знакомить детей с обрядовыми праздниками. Разучить музыкальный фольклорный материал(хороводы, игры), поощрять использование его в повседневной жизни. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в отбивании малого мяча одной рукой, формирование устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	3-я неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни–«помедвежьи», в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Воспитывать любовь к родному краю,

		самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	4-я неделя	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
февраль	1-я неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, формируя равновесие, развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать умение детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
	2-я неделя	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывания мяча между предметами, равновесии, развивать у детей ловкость и умение выполнять движения по сигналу, бегать с увертыванием, ловить, лазать, прыгать в глубину. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать умение детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
	3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Закреплять навыки ползания на четвереньках, метании мешочков в вертикальную цель, развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и

		взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать умение детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
	4-я неделя	Упражнять в беге, в прыжках на правой и левой ноге, ползании в прямом направлении, развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать умение детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
Март	1-я неделя	Обучать технике захвата скакалки (знакомство детей со скакалкой), развивать меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища при метании и прокатывании мяча между предметами. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.
	2-я неделя	Обучать технике вращения скакалки (знакомство детей со скакалкой),развивать у детей умение ориентироваться в пространстве; учить выполнять в процессе игры несложные задания. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.
	3-я неделя	Обучать бросанию мяча через сетку(шнур), развивать выносливость посредством упражнений. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.
	4-я неделя	Обучать детей лазанию по гимнастической стенке,

		развивать ловкость, быстроту и выносливость посредством упражнений. Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр
Апрель	1-я неделя	Обучать детей прокатыванию обруча по прямой. Развивать силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места, упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в отбивании мяча одной рукой и ловле его двумя руками. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	3-я неделя	Упражнять в метании на дальность, ползанию по гимнастической скамейке. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.

		жизни.
Май	1-я неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить упражнения с мячом. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	2-я неделя	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в упражнениях с обручем и в перебрасывании мячей друг другу. Тренировать в метании мешочков на дальность. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.
	3-я неделя	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке; метании в вертикальную цель, в сохранении равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в лазании по гимнастической стенке. Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.

2.4.3 Организованная образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4–6 минут), основная (18–20 минут) и заключительная (3–4 минуты) части. Упражнения в

ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как другое построение не позволит достичь необходимой амплитуды движений и может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д. Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы».

В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только

сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую – обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» в старшей группе одно физкультурное занятие в неделю обязательно на открытом воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части).

Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы вполне можно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на открытом воздухе главное – правильно и четко организовать детей. При этом возможны различные варианты, например: дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)); дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами; дети разделяются на 3–4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т. д.

Продолжительность занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Провести физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же провести занятие в конце прогулки.

2.4.3.1 Общеразвивающие упражнения в старшей группе

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 и 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; пере- кладывать, 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 и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

2.4.3.2 Основные виды движений в старшей группе

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5–6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция – 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50–60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и удержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5–6 лет

происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т.д.

2.4.3.3 Подвижные игры в старшей группе

Важное место в работе с детьми 5–6 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

2.4.3.4 Спортивные упражнения и игры в старшей группе

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полу уклона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

2.4.3.5 Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в старшей группе

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1-я неделя	Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим; упражнять детей в подпрыгивании на месте на двух ногах вверх, в умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать как можно выше; закреплять умения подниматься и спускаться по наклонной доске, бросать мяч о землю и ловить его.
	2-я неделя	Формировать привычку к здоровому образу жизни, обучить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; укреплять мышцы голеностопного сустава; закреплять умения лазать по гимнастической стенке, подбрасывать большой мяч вверх; закреплять умение бросать и ловить; мяч, не прожимая к груди.
	3-я неделя	формировать правильную осанку; закрепить ходьбу с перешагиванием через кубы, бег в колонне по одному, враспынную; упражнять в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе и катании обруча по прямой.
	4-я неделя	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по гимнастической палке, в лазании по гимнастической лестнице и перебрасывании предметов через препятствия; повторить прыжки с продвижением вперед.

Октябрь	1-я неделя	Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать умение детей ловить мяч двумя руками; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке подтягиванием руками. Развивать умение выполнять парные и коллективные действия, закреплять навыки игры; обучать элементам спортивных игр; воспитывать внимание, быстроту реакции, ловкость.
	2-я неделя	Обучать поворотам по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в подлезании под дуги, в прокатывании обруча в парах и прокатывании набивных мячей между предметами; совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; создать благоприятную обстановку на занятии, воспитывать у детей желание активно выполнять физические упражнения.
	3-я неделя	Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения, как отдельных двигательных действий, так и в сочетании; развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать координацию движений, равновесие и глазомер при метании в цель. Обучать игре в бадминтон, упражнять в передачи мяча ногами друг другу(элементы футбола); воспитывать у детей желание активно выполнять физические упражнения в естественных условиях.
	4-я неделя	Обучать в пролезании в обруч боком, равновесии в прыжках; совершенствовать координацию движений, упражнять в быстром беге, содействовать развитию общей выносливости, ловкости, быстроты; закреплять ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Ноябрь	1-я неделя	Обучать переключать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и в перебрасывании мяча в шеренгах.
	2-я неделя	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта и уверенному выполнению основных элементов техники движений; обучать прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать ловкость и координацию движений.
	3-я неделя	Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость; содействовать развитию у детей координации движений, силы, упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, в пролезании в обруч и ведении мяча. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям; повторить игровые упражнения с мячом.
	4-я неделя	Способствовать становлению интереса детей к здоровьесбережению, упражнять в ведении мяча между предметами и в лазании.
декабрь	1-я неделя	Обучение прыжкам на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в ходьбе по наклонной доске, броскам и ловле мяча; тренироваться в перебрасывании мяча друг другу; развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию.
	2-я неделя	Упражнять в прыжках с высоты, бросках и ловле мяча; тренироваться в ползании по гимнастической скамейке; развивать координацию движений при перебрасывании мяча; воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во время игры.
	3-я неделя	Закреплять умение ловить мяч; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, ползании по гимнастической скамейке; развивать умение анализировать и оценивать свои движения и движения сверстников.
	4-я неделя	Закреплять умение влезать на гимнастическую

		стенку разноименными способами; упражнять в равновесии и прыжках; развивать координацию движений при лазанье на гимнастическую стенку.
Январь	1-я неделя	Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в метании мяча и забрасывании мяча в кольцо; развивать ловкость и глазомер; формировать устойчивое равновесие.
	2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывании мяча головой, бросках мяча вверх и ловле его; воспитывать выдержку и смекалку.
	3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в пролезании в обруч и лазанье на гимнастическую стенку; содействовать гармоничному физическому развитию детей.
	4-я неделя	Совершенствовать навык лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии, в прыжках и ведении мяча в прямом направлении.
февраль	1-я неделя	Обучать бросанию мяча вверх и ловле его; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках и забрасывании мяча в корзину; формировать осознанную потребность в двигательной активности; способствовать развитию глазомера, координации движения и ловкости; учить дружно играть.
	2-я неделя	; Упражнять в лазанье под дугу и отбивания мяча о землю; закреплять умение прыгать в длину с места и навык лазанья на гимнастическую стенку; содействовать гармоничному физическому развитию детей; развивать быстроту, силу, координацию движений.
	3-я неделя	Обучать метанию в вертикальную цель; упражнять в бросании мяча в корзину и перебрасывании малого мяча; совершенствовать навыки бросания мяча вверх и ловли его; добиваться осознанного, активного выполнения ОРУ, ОВД.
	4-я неделя	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в сохранении равновесия и в ведении мяча; тренироваться в метании мешочков в вертикальную цель; воспитывать у детей самостоятельно организовывать подвижные игры.
Март	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону

		по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2-я неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3-я неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
Апрель	1-я неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	2-я неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранения устойчивого равновесия.
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Май	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.

2.4.4 Организованная образовательная деятельность по физической культуре в подготовительной к школе группе

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 2 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30-35 минут. Каждое второе занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений. Подвижная игра - обязательный компонент каждого занятия по физической культуре.

Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** 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 - один из самых распространенных. 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.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят

к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При **групповом способе** дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

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. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

2.4.4.1 Общеразвивающие упражнения в подготовительной к школе группе

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь — канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем - мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. Именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны - основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражнения.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отведение локтей назад, (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лежа. Прогибание, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперед на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не понимаясь. Выпад вперед, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание, ногой вперед-назад, держа за опору. Захват ступнями ног палки посередине, и поворачивая ее на полу.

Статические упражнения. Сохранения равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаз, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнение ОРУ, стоя на левой или правой ноге и т.д.

2.4.4.2 Основные виды движений в подготовительной к школе группе

Ходьба. Ходьба обычная на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим 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 мешком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой в середине 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 колени, 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 препятствия. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой, челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5' -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 скамейке с изменением темпа, сохранением координации движений, использование перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом 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, в длину 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 другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 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 в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и 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.

2.4.4.3 Подвижные игры в подготовительной к школе группе

Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании

с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

2.4.4.4 Спортивные упражнения и игры в подготовительной к школе группе

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полу уклона >, но при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча правой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание ранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение

разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком цель, выполнить поворот). Участие в играх-эстафетах с санками.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

2.4.4.5 Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в подготовительной к школе группе

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1-я неделя	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, перебрасывание мяча друг другу; формировать двигательные навыки.
	2-я неделя	Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур и лазанье под шнур, не задевая его; развивать координацию движений в прыжках, ловкость, быстроту, закреплять умение действовать по сигналу.
	3-я неделя	Упражнять в прыжках и ползании по гимнастической скамейке; развивать быстроту и точность движений при бросках мяча и прокатывании обруча.
	4-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; повторить прыжки из обруча в обруч, развивать ловкость в упражнении с мячом.
Октябрь	1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом; совершенствовать двигательные умения и навыки; формировать правильную осанку.
	2-я неделя	Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом и ловкость при пролезании в обруч.
	3-я неделя	Совершенствовать двигательные умения и навыки, формировать правильную осанку, повторить упражнения в ведении мяча и перебрасывании мяча

		друг другу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры и в прыжках из глубокого приседа.
	4-я неделя	Совершенствовать двигательные умения и навыки; Развивать культуру движений; формировать правильную осанку; упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре и прыжках.
Ноябрь	1-я неделя	обучать лазанью по шведской стенке разными способами; развивать умение прыгать в длину с места; упражнять в различных видах ходьбы, прыжков, ползания, бега; продолжать формировать правильную осанку; развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
	2-я неделя	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в бросании мяча друг другу и в баскетбольную корзину, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках и бросании мяча; развивать умение осознанно и творчески выполнять движения; продолжать формировать правильную осанку.
	3-я неделя	Упражнять в различных видах ходьбы, бега; учить сохранять равновесие при ползании, лазанье по шведской стенке и под дугу; продолжать формировать правильную осанку; развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость и умение осознанно и творчески выполнять движения.
	4-я неделя	Продолжать формирование правильной осанки; упражнять в прыжках в длину и лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать умение прыгать в длину с места; повторить упражнения с элементами баскетбола; развивать координацию движений и ловкость.
декабрь	1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации; совершенствовать умение прыгать на двух ногах между предметами; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2-я неделя	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; совершенствовать навыки подлезания и пролезания; повторить упражнения с мячом; развивать культуру движения, ориентировку в пространстве, умение менять направление.

	3-я неделя	Упражнять в подбрасывании малого мяча, совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке и в равновесии; закреплять умение правильно прыгивать, развивать ловкость, глазомер, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.
	4-я неделя	Упражнять в лазании по гимнастической стенке; совершенствовать прыжки через короткую скакалку и отбивание мяча от пола, развивать моторную память, внимательность, чувство взаимопомощи в ходе командных игр.
Январь	1-я неделя	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие; совершенствовать ведение мяча одной рукой, повторить движения с прокатыванием мяча между предметами; воспитывать внимание и организованность; развивать ловкость.
	2-я неделя	Упражнять в прыжках в длину с места; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга; воспитывать выдержку; формировать творческое воображение.
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; тренироваться в лазании под шнур; развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве, внимание, память, творчество.
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить прыжки через короткую скакалку; развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.
февраль	1-я неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер; развивать внимание и быстроту реакции на сигнал.
	2-я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением

		упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в перебросе мяча; тренироваться в лазание в обруч (или под дугу); развивать ориентировку в пространстве, умение менять направления движения.
	3-я неделя	Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения; совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой, прицеливаясь; в лазанье на гимнастическую стенку; развивать ловкость, точность броска, глазомер.
	4-я неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с выполнением задания на внимание, в прыжках из обруча в обруч, без паузы; повторить упражнения в метании мешочков в горизонтальную цель и лазанье на гимнастическую стенку; развивать ловкость, быстроту движения; укреплять своды стоп.
Март	1-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3-я неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Апрель	1-я неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом
	2-я неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в

		построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	4-я неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Май	1-я неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы и особенности организации предметно – развивающей среды

В детском саду созданы условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровья сбережения и здоровье укрепления.

В ДОУ имеется один (музыкальный - физкультурный зал), спортивная площадка.

Зал располагается в здании МБДОУ ЦРР – д/с № 47 «Искорка», на первом этаже и предназначен для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметры	Характеристика
Общая площадь (кв. м)	65,3 кв. м
Освещение естественное	норма
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется

Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

В физкультурном зале ДОО имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастическая доска - 1 шт.
- Дуги для подлезания (40 см) - 6 шт.
- Дуги для подлезания (50 см) - 6 шт.
- тропа «здоровья» - 1 шт.
- ребристые дорожки – 1 шт.
- передвижные туннели – 4 шт.
- Мостик-качалка (50 см) – 2 шт.
- Коврик гимнастический – 2 шт.
- Обруч пластмассовый цветной -12 шт.
- Мяч резиновый 75 мм - 10 шт.
- Мяч резиновый 200 мм -10шт.
- Скакалки 2,5 м – 10 шт.
- Канат 3м - 1 шт.
- Флажки, кубики, веревочки, кегли, ленточки.
- Гантели 0,8 кг - 20 шт.
- Хоккей с мячом - 1шт.
- Палки гимнастические - 30 шт.
- Мешочки с песком - 30 шт.
- Мяч набивной 1кг - 6 шт.
- Кольцо баскетбольное - 2 шт.
- Сетка волейбольная на стойках - 1 шт.

На территории детского сада имеется спортивная площадка, оборудованная спортивным комплексом.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено. Все оснащение эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В спортивном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует

общению и совместной деятельности детей и взрослых.

3.2 Организация двигательного режима

Виды двигательной активности в режиме дня	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице (15 мин)	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице (20 мин)	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице (25 мин)	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице (30 мин)
Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров.	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
Физкультурные минутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
Подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Индивидуальная работа по развитию движений	По индивидуальному графику	По индивидуальному графику	По индивидуальному графику	По индивидуальному графику
Спортивные игры	1 раз в неделю			
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
Спортивные праздники,	2 раза в	2 раза в	2 раза в	2 раза в год

День Здоровья	год	год	год	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.3 Учебно-методическое обеспечение программы

- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016

- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Младшая группа. Издательство «Учитель»
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Средняя группа. Издательство «Учитель»
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Старшая группа. Издательство «Учитель»
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. подготовительная группа. Издательство «Учитель»
- Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. Творческий центр «Сфера», М.2013
- Наглядно–дидактическое пособие рассказы по картинкам «Зимние виды спорта». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015
- Наглядно–дидактическое пособие рассказы по картинкам «Летние виды спорта». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Младшая группа. Издательство «Учитель»
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Средняя группа. Издательство «Учитель»
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Старшая группа. Издательство «Учитель»
- И.Н. Недомеркова Технологические карты. Планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. подготовительная группа. Издательство «Учитель»
- Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. Творческий центр «Сфера», М.2013
- Наглядно–дидактическое пособие рассказы по картинкам «Зимние виды спорта». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015
- Наглядно–дидактическое пособие рассказы по картинкам «Летние виды спорта». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015