Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №32»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 32»
_____ /Е.Н.Лосева/
Приказ № 45 от «30» 08 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию

(для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста)

Срок реализации – 4 года

Разработали:
Харькова О.Ю.,
руководитель физического воспитания,
Захарова О.В., зам.зав. по ВМР,
Суровец Е.В., методист

г. Щекино, 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	**3**
1.1	Пояснительная записка	**3**
1.1.1	Цель, задачи реализации программы	**3**
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	**4**
1.1.3	Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	**5**
1.1.4	Планируемые результаты освоения программы Дошкольное детство	**7**
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	**7**
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»	**7**
2.1.1	Двигательная деятельность Четвертый год жизни. 2-я младшая группа	**8**
2.1.2	Двигательная деятельность Пятый год жизни. Средняя группа	**9**
2.1.3	Двигательная деятельность Шестой год жизни. Старшая группа	**13**
2.1.4	Двигательная деятельность Седьмой год жизни. Подготовительная группа	**16**
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	**21**
2.3	Культурные практики	**23**
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	**23**
2.5	Особенности взаимодействия руководителя физического воспитания с семьями воспитанников	**24**
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	**24**
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	**24**
3.2	Модель физического воспитания	**30**
3.3	Планирование образовательной деятельности	**31**
3.4	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	**63**
3.5	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	**63**
3.6	Материально-техническое обеспечение программы	**65**
3.7	Методическое обеспечение программы	**67**

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Педагогической деятельности по достижению эффективности реализации образовательной программы является разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе. Дошкольный возраст – фундамент двигательного развития человека, так как идет активное становление жизненно важных систем и функций организма, овладение основными движениями, развитие психофизических качеств. Данный процесс будет эффективным при условии личной включенности ребенка, проявления у него позиции субъекта своей двигательной деятельности.

Рабочая программа разработана с учетом образовательной программы МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 32», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в области «Физическое развитие» комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» для воспитанников 3-7 лет. (Нормативный срок освоения программы 4 года. Образование ведется на русском языке.)

1.1.1 Цель, задачи реализации программы

Цель: укреплять физическое и психическое здоровье ребенка, формировать основы его двигательной и гигиенической культуры.

Задачи образовательной деятельности

Четвертый год жизни

1.Развитие у детей потребности в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.Целенаправленное развитие у детей физических качеств: скоростно-силовых, быстроты реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействие развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развитие у детей умения согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдение предложенный темп; самостоятельное выполнение простейших построения и перестроений, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Пятый год жизни

1. Развитие умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдения правила в подвижных играх и контроля их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, восприятие показа как образца для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Формирование у детей потребности в двигательной активности, интереса к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Шестой год жизни

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

2. Развитие умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях.
4. Развитие творчества в двигательной деятельности.
5. Воспитание у детей стремления самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развитие физических качеств: координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции, скорости одиночных движений, максимальной частоты движений, силы.

Седьмой год жизни

1. Развитие умения точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнение элементарного планирования двигательной деятельности.
2. Развитие и закрепление двигательных умений и знаний правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закрепление умения самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развитие творчества и инициативы, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости), особенно ведущих в этом возрасте быстроты и ловкости, а также координации движений.
6. Формирование осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формирование представлений о некоторых видах спорта, развитие интереса к физической культуре и спорту.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана в соответствии с основными принципами и подходами, заложенными в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цели и задачи.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становиться активным в выборе содержания своего образования, становиться субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;

• обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования

Деятельностный подход предполагает активное включение ребенка в различные виды двигательной деятельности, воспитание самостоятельности и инициативы, формирование рефлексии собственного двигательного поведения. Роль взрослого, прежде всего, заключается в создании условий для свободного выбора детьми видов двигательной деятельности, участников совместной деятельности, материалов.

Реализация деятельностного подхода основывается на следующих принципах:

– учет ведущих видов деятельности;

– учет сензитивных периодов развития ребенка;

– обогащение, углубление (амплификация) детского развития;

– результативность каждого вида двигательной деятельности;

– высокая мотивированность любых видов двигательной деятельности;

– сотрудничество со взрослыми при организации разных видов двигательной деятельности и управлении ими;

– обязательная рефлексия двигательной деятельности.

Личностно-ориентированный подход изменяет позицию взрослого, который выступает посредником, помощником в воплощении детской инициативы и проявлении самостоятельности в разных видах деятельности, обеспечивает возможность каждому ребенку реализовать себя (свои способности, склонности, двигательные предпочтения), реализация права выбора вида, партнера, оборудования в двигательной деятельности.

Индивидуальный подход в физическом развитии и воспитании дошкольников определяется следующими факторами:

– состоянием здоровья детей (на основе группы здоровья определяется физическая нагрузка, характер закаливающих процедур, оптимальные виды двигательной деятельности);

– характером двигательной активности (объем, интенсивность и содержание двигательной деятельности у детей различна, в связи с этим выделяются дети с высоким уровнем двигательной активности, средним, малоподвижные);

– уровнем физического развития и физической подготовленности (антропометрические показатели, уровень развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и т. д.);

– уровнем двигательного развития (степень овладения детьми основными видами движений: ходьбой, бегом, прыжками и др.);

– половой принадлежностью ребенка (тип полового поведения);

– типом конституции ребенка: астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный.

1.1.3 Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной

системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-функциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

1.1.4 Планируемые результаты освоения программы

Дошкольное детство

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять им.

Дошкольное детство

К четырем годам	К пяти годам	К шести годам	К семи годам
Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм	Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.	Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения	У ребенка развития крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и

др.)»[1].

2.1.1 Двигательная деятельность

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70— 100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам. Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения: Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения. Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз). Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения поворотами, переступанием. Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Подвижные игры Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных видов движений у детей. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения.

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений: Упражнения с предметами. Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа, на животе, перевороты на спину. Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по

[1] См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров. Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения. Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

✓ Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

✓ Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

✓ Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.

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

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

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

Минимальные результаты: бег на 30 м — 13,5 с, прыжки в длину с места — 40 см, бросание предмета — 4 м, спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

2.1.2 Двигательная деятельность

Пятый год жизни. Средняя группа

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

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

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3— 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

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

Общеразвивающие упражнения: Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе). Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны. Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз). Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения Катание на санках, лыжах: катание на санках друг друга; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Подвижные игры Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

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

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте, прежде всего, у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств. Игры и упражнения для развития быстроты движений: для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста руководитель физического воспитания использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)). Скоростной бег: 15—20 м. Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии. Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа. Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Бег за мячом «Догони и подними мяч». Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной. Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза). Быстрые повороты палки вправо-влево. Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза). Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях. Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа. Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе. Игры с обручами «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения. «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения. «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним. Игры с бумажными стрелами, самолетиками «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком». Игры «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением. «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед. «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см. Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями. Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м. «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2— 3 серии по 20—35 с каждая. «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой). «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку. «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь. «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза). «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см. «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону. «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги. «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см. «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку». Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с фитболами. Руководитель физического воспитания предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз. Лежа на животе, поднимание рук перед собой. Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше. Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот. Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками. Передача фитбола друг другу по кругу. Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх. Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см. «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны. «Влево

- вправо»: «Лягушки», «Скок-поскок». «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте. «Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости. Для развития выносливости у детей средней группы педагог использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин. Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной). Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240— 300 м — во II полугодии. Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения: Ходьба на лыжах. Катание на санках.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Активные круговые движения руками в одну и другую стороны. Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде. Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой. Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием. Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища. Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево. Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны. Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде. Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног. Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны. Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя. Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки. Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук. Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире. Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз. Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м. «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

✓ Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

✓ Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

✓ Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

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

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

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

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

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

✓ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с. Прыжки в длину с места — 50 см. Бросание предмета весом 80 г — 5 м. Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м. Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см. Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

2.1.3 Двигательная деятельность

Шестой год жизни. Старшая группа

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

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

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

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

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40— 30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

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

Общеразвивающие упражнения: Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз). Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз). Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г).

Спортивные упражнения. Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой. Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

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

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

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с педагогом.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не

только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств. Игры и упражнения для развития быстроты движений. Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением. Игры на развитие быстроты «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов. «Найди свое место». «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам. «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу. «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу. «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы». «Брось мяч в стену». «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами. «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8). Ходьба в полуприседе, глубоком приседе. Прыжки точно в центр начерченного круга или линии. Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. Сидя, мяч в руках, наклоны вперед. Прыжки вокруг мяча и через него. Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя). Подвижные игры «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков». «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу. «На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера. Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости. Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года. Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин. Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости. Для рук и плечевого пояса. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад. Для туловища Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками. Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо. Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Для ног Пружинистые приседания. Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м. Упражнения с гимнастическими палками и кольцами Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и

согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты. Подвижные игры «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч». «Не задень»: обегание предметов. «Маятник»: подскоки влево -вправо.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

✓ Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

✓ Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

✓ Имеет представления о некоторых видах спорта.

✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

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

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

✓ В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.

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

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

Минимальные результаты. Бег на 30 м — 7,9—7,5 с. Прыжок в длину с места — 80—90 см. Прыжок в длину с разбега — 130—150 см. Прыжок в высоту с разбега — 40 см. Прыжок вверх с места — 25 см. Прыжок в глубину — 40 см. Метание предмета: весом 200 г — 3,5—4 м. весом 80 г — 7,5 м.

2.1.4 Двигательная деятельность

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

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

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из

разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3— 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо, влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

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

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

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

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в

колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. *Упражнения для ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. *Упражнения для туловища.* Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке, и захватившись, за ее рейку руками, как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения. Кататься на самокате (на левой и правой ноге). Катание на санках. Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты. Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни, прежде всего, у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры: Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки». Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину». Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.

Элементы спортивных игр.

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

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

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

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

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.).

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения и игры для развития быстроты движений.

Упражнения на развитие быстроты реакции. Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях. Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения. Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м. Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад. Игры на развитие быстроты «Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

Игры со сменой темпа движений Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения. Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями Бег наперегонки. Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»). «Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик». Игры на развитие внутреннего торможения «Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди) Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась. Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик. Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи. Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств. Бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более). Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плинт высотой 15—20 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске. Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Парные упражнения. Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки. Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног». Упражнения для развития силы Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения и игры для развития выносливости. Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года. Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м. Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза). Подвижные игры «Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости. Для рук и плечевого пояса. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой. Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны. Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны. Для туловища Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади. Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед. Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки. Для ног Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны. Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой. Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот. Упражнения и игры для развития ловкости. Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном). Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам. Бег через палки, положенные на кубы. Упражнения с предметами Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой. Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая. Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с фитболами. Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.
Подвижные игры «Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой». «Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

✓ Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

✓ В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

✓ Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

✓ Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

✓ Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

✓ Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

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

✓ Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.

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

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

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

Минимальные результаты Бег 30 м — 7,2 с. Прыжок в длину с места — 100 см. Прыжок в длину с разбега — 180 см. Прыжок в высоту с разбега — 50 см. Прыжок вверх с места — 30 см. Прыжок в глубину — 45 см. Метание предметов: весом 250 г — 6,0 м; весом 80 г — 8,5 м.

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых определены СанПиН.

Образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в детском саду через:

-организованную образовательную деятельность (непосредственно образовательная деятельность (далее — НОД);

- совместную (партнерскую) деятельность педагога с детьми;
- образовательную деятельность в режимных моментах;
- самостоятельную деятельность детей.

Формы организованной образовательной деятельности для воспитанников с 3 до 7 лет - подгрупповые, фронтальные, микро групповые. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка.

Наряду с традиционным классическим вариантом организации непосредственно организованной образовательной деятельности возможны следующие:

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических и др.)

Сюжетное занятие. Все содержание объединено одним сюжетом.

Игровое занятие. 4-5 игр различной степенью подвижности с разными видами физических упражнений.

Тематическое занятие. Обучение спортивным упражнениям.

Комплексное занятие включает материал, связанный с решением задач математического, речевого, экологического развития.

Контрольно-проверочные занятия. Целью является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его.

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

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

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

Большое значение для успешного освоения детьми содержания имеют следующие методы и приемы взаимодействия с детьми:

- Показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений, побуждение к оценке движений товарища и элементарной самооценке;
- Использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения;
- Рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами;
- Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов;

- Организация подготовительного периода, направленного на развитие физических качеств у детей перед обучением технике наиболее сложных основных движений;
- Беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание фотографий, схем, алгоритмов действий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- Дидактические игры, моделирующие структуру основного движения, общеразвивающего упражнения; расширяющие представления о физических упражнениях. Среди игр могут быть игры «Оживи человечка», «Составь комплекс из карточек», «Что не так?»;
- Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов;
- Приемы, стимулирующие развитие познавательной активности.

К средствам реализации программы относятся:

1.Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря, площадки), которые составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания.

2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают работоспособность человека. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости его к повышенной и пониженной температуре, в результате чего упражняется терморегулирующий аппарат, который приобретает способность своевременно реагировать на разнообразные изменения внешней среды.

3. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания, оказывающее на человека многостороннее воздействие. Они используются для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, а также являются средством лечения многих заболеваний.

2.3 Культурные практики

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности в двигательной деятельности. Педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Совместная игра руководителя физического развития и детей в виде подвижных, малоподвижных игр, элементов спортивных игр направлена на освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности.

Познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие».

Для игры, развлечения, отдыха взрослыми целенаправленно организуется детский досуг. В детском саду проходят дни здоровья, спортивно-валеологические праздники, досуги подвижных игр, кроссы. В старшем дошкольном возрасте организуется досуги в соответствии с интересами и предпочтениями детей в виде кружка.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

Младший дошкольный возраст

-использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;

-проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;

Средний дошкольный возраст

-создавать условия для повышения двигательной активности детей;

-использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);

-поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

-развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;

-поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);

-создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;

-обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности.

2.5 Взаимодействие руководителя физического воспитания с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы руководителя физического воспитания с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные беседы;
- общие и групповые родительские собрания;
- мастер-класс;
- консультации;
- совместное проведение мероприятий (семейные спортивные праздники проходят два раза в год в вечернее время);
- анкетирование;
- информация на родительском стенде и сайте.

Условия работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- доброжелательность и внимание.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.