Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 «Солнышко»

г. Палласовки Волгоградской области

«Согласовано» «Утверждаю»

Председатель ПК Заведующая МКДОУ

\_\_\_\_\_ Горемыкина Д.А «Детский сад №2«Солнышко»»

«31» августа 2020г. \_\_\_\_\_\_\_\_ Люст В.В

 «31» августа 2020г.

 Принято на педагогическом совете №1 от 31.08.2020г.

Рабочая программа

по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного

образовательного учреждения

«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»

на 2020-2021 учебный год

для детей старшей группы

 Разработчик:

Инструктор по физической культуре

Стрелкова М. С.

Палласовка, 2020

 Содержание

 **1. Целевой раздел**

* 1. Пояснительная записка
		1. Цели и задачи реализации Программы
		2. Принципы и подходы к формированию Программы
		3. Возрастные особенности физического развития детей  5-6 лет.
	2. Планируемые результаты освоения Программы
		1. Целевые ориентиры образования в старшей группе

 1.2.2. Критерии оценки при диагностике детей старшей группы

1. **Содержательный раздел**

 2.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

 2.2. Интеграция образовательных областей

 2.3. Взаимодействие детского сада с семьей

* + 1. Основные цели и задачи работы с родителями
		2. Основные формы взаимодействия с семьей

2.3.3. План мероприятий по снижению заболеваемости

1. **Организационный раздел**

3.1. Организация развивающей предметно - пространственной среды.

 3.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

 3.3 Материально-техническое обеспечение Программы (обязательная часть)

**Список литературы**

**Приложение**

1. **Целевой раздел**
	1. **Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничной личности является **физическое совершенство**: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач **физического** воспитания дошкольников является **разработка** и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его **работоспособности**, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием для **разработки программы служит:**

1) Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ *(с изменениями и дополнениями от 07.05.13 по 29.07.2017)*; приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

 2) Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима **работы** дошкольных образовательных организаций" *(с изменениями и дополнениями от 20.07.2015 г., 27.08.2015 г.)*.

 3) Постановлениями правительства, Федеральными и региональными **программами** развития образования.

В **Рабочей программе** максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

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

* + 1. **Цели и задачи реализации Программы**

Цель **программы:** полноценное **физическое**, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его **физических способностей,** *«здорового духа»* через организацию **физической деятельности.**

Основными задачами по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей

2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физическоговоспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

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

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

* + 1. **Принципы и подходы к формированию Программы**

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подход к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

* полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект-субъектных 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);
* учёт этнокультурной ситуации развития детей.
* обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.
	+ 1. **Возрастные особенности физического развития детей  5-6 лет.**

 Особенности развития детей 5-6 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается 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 6 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.

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 образовываться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируется у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5-7 лет незавершенность строения стопы.

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.

Основой проявления двигательной деятельности является развитее 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.

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 морфологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

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

Развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденности) увеличивается в 4 раза.

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.

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.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

* 1. **Планируемые результаты освоения Программы**

Промежуточные результаты освоения **Программы** формулируются в соответствии с ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения **Программы по направлениям физического развития детей.**

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
* 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 6м), владеть школой мяча.
* Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
* Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр
* Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
	+ 1. **Целевые ориентиры образования в старшей группе**

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Целевых ориентиров воспитанник может достигнуть, а может и нет в силу своих индивидуальных особенностей развития. Поэтому они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; - имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

 **1.2.2. Критерии оценки при диагностике детей старшей группы**

1. Ходьба - Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег - Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие - Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

 4. Ползание, лазанье - Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки - Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом - Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание - Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

1. **Содержательный раздел**

**2.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

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

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

 2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

 4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

**2.2. Интеграция образовательных областей**

**Физическое развитие**

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

 2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. 9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

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

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

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

**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.

**Художественно-эстетическое развитие**

Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе **физических** качеств и основных движений детей.

**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.

**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.

**2.3. Взаимодействие детского сада с семьей**

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.

**2.3.1.Основные цели и задачи работы с родителями**

* установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
* объединить усилия для развития и воспитания детей;
* создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной  взаимоподдержки;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
* поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
* активизировать семейные спортивные праздники

Физическое развитие детей, охрана и укрепление их физического и психического здоровья  – одна из задач ДОУ и  инструктора по физкультуре в частности.

          Один из принципов дошкольного образования, заложенных в новом ФГОС - это сотрудничество ДОУ с семьей. Родители, наряду с воспитанниками и педагогами ДОУ, должны быть активными, равноправными участники образовательного процесса. Отношения в семье имеют решающее значение в процессе воспитания ребенка.  Поэтому участие семьи в воспитательно-образовательном процессе позволяет повысить качество образования в целом, и успешно решать задачи физического развития в частности.

          Особая роль в работе с родителями отводится проведению спортивных соревнований и праздников с их участием. Это и «Веселые старты», и соревнования типа «Папа, мама, я – спортивная семья», и «Олимпийские игры в детском саду», и праздник, посвященный Дню Защитника Отечества. От участия родителей в таких мероприятиях выигрывают все. Дети начинают с гордостью и уважением относиться к своим родным, а родители приобретают опыт сотрудничества со своим ребенком, что способствует взаимопониманию взрослых и детей в семье.

            Таким образом, объединение усилий инструктора по физкультуре детского сада и родителей является обязательным условием успешного решения задачи физического развития дошкольников.

**Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи** является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

**Приоритетными задачами в работе с семьёй** выделяю:

* повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
* приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы,
* понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,

**2.3.2 Основные формы взаимодействия с семьей**

*Беседы - индивидуальные и групповые*  - обсуждаются характерные особенности физического развития ребёнка, возможные формы организации совместной двигательной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

*Физкультурные праздники и развлечения, досуги* - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

  *Консультации -*способствуютусвоению родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

 *Родительские  собрания*– позволяют наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

 *Анкетирование*– необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

 **2.3.3. План мероприятий по снижению заболеваемости**

***1. Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении через:***

- Умение взрослых строить межличностные отношения с каждым ребенком, принимая его любым

- Создание положительного настроя у детей.

***2.Организация рационального двигательного режима:***

- Организация двигательного режима в течении дня: перед занятиями, между занятиями, во время прогулки, индивидуальная работа в утренний и вечерний отрезок времени.

- Своевременный выход на прогулку, не задерживаясь с занятий.

- Ежедневные прогулки 2-3 раза день

- Ежедневные пробежки во время прогулки, ходьба в быстром темпе.

- Ежедневная организация на прогулке подвижных и спортивных игр.

- Еженедельно проводить Динамический час.

***3. Организация оздоровительных мероприятий:***

- Организация оздоровительных мероприятий, согласно плана.

- Прием детей на свежем воздухе, при наличии хорошей погоды.

- В системе проводить эффективные методы закаливания: босохождение, бодрящую гимнастику, мытье рук до локтей, дыхательную гимнастику, различные виды массажей, использование лестничных маршей после дневного сна.

- Соблюдение детьми правил личной гигиены.

- Использовать игры с водой, как метод закаливания.

- Постепенный выход на прогулку .

- Не сокращать длительность прогулок.

- Следить за осанкой детей.

- Использовать в работе комплексы психогигиенических методов (психогимнастики, включение музыки в режимные моменты).

- Осуществлять тщательный контроль в оздоровительных мероприятиях за детьми, пришедшими после больничного

- Качественное проведение всех оздоровительных мероприятий

***4. Осуществлять преемственность в работе:***

- Воспитателя и помощника воспитателя при организации прогулок и других режимных моментов.

- Воспитателя и воспитателя физкультуры: индивидуальный подход, контроль за часто болеющими детьми, контроль за детьми после больничного (использовать систему снижения физической нагрузки).

***5. Осуществлять тщательный контроль за детьми, которые сидят на больничном, беспокоиться о самочувствии детей после 7 дней болезни.***

***6. Обязательное проветривание помещений по графику.***

***7. Провести работу с родителями:***

- Как осуществлять закаливание в семье.

- Как предохранить ребенка от простудных заболеваний.

- Об одежде и обуви детей.

***8. Приобщение работников Детского сада к нормам здорового образа.***

**3.** **Организационный раздел**

**3.1. Организация развивающей предметно - пространственной среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов: содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровье сберегающей

 • эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

1. Флажки

 2. Кегли

3. Скакалки

4. Сухой бассейн для зала с комплектом шаров

5. Обручи пластмассовые

6. Мячи, мячи с ручкой

7. Гимнастические палки

8. Дуги

9. Мягкие модули

10. Канаты

11. Кочки

12. Тунели

 **3.2.** **Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

 **Формы занятий:**

- непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;

- спортивные игры и упражнения;

 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

 - игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;

 - закаливающие процедуры;

 - физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

- двигательная активность в течение дня.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

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

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

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

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),

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

 Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

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

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

**3.3. Материально-техническое обеспечение Программы**

Материально-технические условия ДОУ, позволяют достичь обозначенные им цели и выполнить задачи, в т. ч.:

 ─ осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

 ─ организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;

─ использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

 ─ обновлять содержание основной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

─ обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

 ─ эффективно управлять учреждением, осуществляющим образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

Материально-технические условия, обеспечивают:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение ДОУ требований:

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,

- оборудованию и содержанию территории,

- помещениям, их оборудованию и содержанию,

- естественному и искусственному освещению помещений,

- отоплению и вентиляции,

- водоснабжению и канализации,

- организации питания,

- медицинскому обеспечению,

- приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,

- организации режима дня,

- организации физического воспитания,

- личной гигиене персонала;

– пожарной безопасности и электробезопасности;

 – охране здоровья воспитанников и охране труда работников Организации;

**Информационно-методическое обеспечение**

Программно-методическое обеспечение соответствует реализующейся в детском саду основной образовательной программы дошкольного образования, требованиями СанПиН и возрастными особенностями контингента воспитанников.

**Список литературы**

1. Кенеман А.В., «Детские подвижные игры народов СССР» ,М.: 1991.
2. ПензулаеваЛ.И.,  «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-6 лет». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
3. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
4. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.
5. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», 2011
6. «Физкультурные занятия в детском саду» Москва, 2009г. Л.И. Пензулаева.
7. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.

**Приложение**

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

* 1. **Основные движения**

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

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

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

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

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

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

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

* 1. **Общеразвивающие упражнения**

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

*Упражнения для развития* *и укрепления мышц спины 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; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

* 1. **Спортивные игры**

*Элементы баскетбола*. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Играть в паре с воспитателем.

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

* 1. **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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