

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9

Принята на заседании педагогического совета
МБДОУ детского сада № 9
протокол № 1 от « 31 » 08 2016г
председатель – О.Н. Чаусова, заведующий
МБДОУ детского сада № 9

«Утверждаю»:
Заведующий МБДОУ
детским садом № 9
О.Н. Чаусова
Приказ №84 от 31.08.2016г.



Рабочая программа
«Физическое развитие детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)»
на 2016-2017 учебный год

Разработчик программы:
Л.В Чемерова, инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
<http://gart9.npi-tu.ru/>

г. Новочеркасск

Содержание программы

I. Целевой раздел программы

Пояснительная записка.....	3
Приоритетные направления деятельности по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада № 9.....	
1.1. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 9.....	5
1.2. Особенности осуществления образовательного процесса	6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	8
1.4. Возрастные особенности психо – физического развития детей.....	9
1.5. Целевые ориентиры реализации рабочей программы.	20

II. Содержательный раздел программы

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ.....	21
2.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» в разных формах работы.....	35
2.3. Возрастные группы (2 группы раннего возраста, 2 младшие группы, 2 средние группы, старшая группа, подготовительная к школе группа	36
2.4. Организация педагогической диагностики и мониторинга достижения детьми результатов (система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы).....	54
2.5. Взаимодействие всех участников образовательно – воспитательного процесса (модель, система).....	67
2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	69
2.7. Вариативные формы, способы, методы (кружковая работа, сопровождение, индивидуальная работа).....	73

III. Организационный раздел

Материально – техническое обеспечение (обеспеченность методическими материалами и средствами обучения)	
3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения	97
3.2. Методическое обеспечение программы	103

С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями и в т.ч. сердечнососудистыми, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма различным родам заболеваний. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, с раннего возраста формирования у детей здорового образа жизни.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, направленной на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующей 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.).

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования - это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для овладения им конкретных движений с другой стороны.

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу данной образовательной программы составляют следующие нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 об образовании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Устав МБДОУ детского сада № 9;
5. Образовательная программа МБДОУ детского сада № 9;
6. Программой развития МБДОУ детского сада № 9;

7. Коллективный договор МБДОУ детского сада № 9.

Настоящая рабочая программа разработана на основе «Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева), которая является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность,

1.1 . Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель рабочей программы: Создание системы работы в ДОУ, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

Задачи:

- + Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма.
- + Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни(нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формирование полезных привычек)
- + Расширять спектр овладения детьми двигательных умений и навыков в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
- + Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения.
- + Обновить формы и методы работы с детьми, направленные формирование позитивных взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности; воспитание интереса к систематическими занятиями физическими упражнениями.
- + Обеспечить взаимодействие педагогов, родителей в т.ч. специалистов в коррекционной работе с детьми логопатами (развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций; развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением; развитие общей и мелкой моторики пальцев рук).

1.2. Особенности осуществления образовательного процесса

Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

В рабочей программе представлена работа с детьми имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, целью которой является создание единого образовательного пространства, направленного на эффективную комплексную реабилитацию детей, социальную адаптацию и интеграцию их в общество.

При построении рабочей программы учитывается принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей:

«Социально - коммуникативное развитие»: через формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками (на занятиях по физической культуре и в других формах физического воспитания детей); формирование позитивной установки к различным видам труда и творчества (через элементы трудотерапии, а также двигательного творчества); безопасного поведения во время двигательной активности, а также в быту и социуме (усвоение основ безопасности, на занятиях по физической культуре в помещении, а также на улице, в различные времена года и в различных ситуациях); формирование положительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в ДОУ (посредством системных групповых занятий по физической культуре, эстафет между возрастными группами, соревновательной деятельности между командами, а также во время показательных областных физкультурно-оздоровительных мероприятий); развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками (в процессе сюжетно-ролевых физкультурных занятий и иных малых форм); становление самостоятельности, целенаправленности, саморегуляции собственных действий (в различных игровых проявлениях, при решении двигательных задач, включая самостоятельные проявления ребенка или подгруппы детей); развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости (в тех или иных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев); присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности (через правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях, правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий).

«Познавательное развитие», предполагает развитие любознательности и познавательной мотивации (в игре со специально подобранным сюжетом, предполагающую высокую активность и познавательную деятельность в образе главного героя); формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности (при помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач); формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.) при выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно-манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений; о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира (знакомство детей с народными играми и забавами, а также с помощью специально подобранных БТИ: «Вокруг света», «Планета земля», «По странам и континентам», в которых будут реализованы мини-игры: «Африка», «Путешествие по Дону» и др..

«Речевое развитие», включает владение речью как средством общения; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие звуковой и интонационной культуры речи (с помощью озвучивания движений, оречевления движений, имитации соответствующих игровых образов), развитие речевого творчества (при придумывании физкультурных сказок вместе с детьми, а также при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок); знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров литературы (при прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога, ритмизация движений при помощи стихов).

«Художественно – эстетическое развитие», предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру (с помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, в парах); формирование элементарных представлений о видах искусства (этюды по ритмике, по пластике, хореографии); восприятие музыки (в процессе музыкального сопровождения, двигательных действий их ритмизации); художественной литературы, фольклора (при прослушивании детьми художественной литературы, фольклора, современных сказок); стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений (прием одушевления неодушевленных предметов); реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтально-пластическом балете).

Комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса с ведущей игровой деятельностью, обеспечивает соединение образовательных областей в единое целое. В основу реализации комплексно-тематического принципа построения рабочей программы положена система лексических тем, рассматриваемых в течение определенного периода всеми участниками педагогического процесса.

1.3. Принципы и подходы к реализации программы

При разработке рабочей программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. **Принцип сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека**, полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности двигательной и оздоровительной направленности.
2. **Принцип деятельностного подхода** в развитии психических процессов и личности ребенка **на основе личностно-ориентированного взаимодействия.**
3. **Принцип** построения образовательной деятельности на основе возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования) с учетом этнокультурной ситуации развития детей.
4. **Принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых** (родителей, педагогических и иных работников ДОУ), признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. **Принцип социальной направленности обучения и воспитания**, приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

6. **Принцип интегративности**, формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
7. **Принцип единства диагностики и коррекции развития**, в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

1.4. Значимые для реализации программы характеристики возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

Анатомо-физиологические особенности. Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциях кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Характеристика возрастных возможностей детей 4 – 5 лет (средняя группа)

Анатомо-физиологические особенности. Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Характеристика возрастных возможностей детей 5 – 6 лет (старшая группа)

Анатомо-физиологические особенности. Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. 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 может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также 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 ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контроли-

ровать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гиперактивности и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Характеристика возрастных возможностей детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)

Анатомо-физиологические особенности. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

Развитие опорно-двигательной системы. У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистой кожей: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Сердечно – сосудистая система, средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

1.6. Целевые ориентиры реализации рабочей программы

- ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах двигательной сферы, в играх, общении, способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах двигательной деятельности, в т.ч. музыкально-ритмических, способен к фантазии, воображению, творчеству (творческие способности ребёнка также проявляются в физических упражнениях, придумывании движений, танцах и т. п.);ребенок понимает красоту в движениях, поведении; способен к эстетическим переживаниям;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную;
- хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания в движении, пересказать содержание игр, умеет назвать, объяснить и показать физические упражнения ;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать и т. п.;
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело;
- ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены; знает и понимает что составляет основу здорового образа жизни, умеет рассказать о своих правилах, понимает, что вредно и полезно для здоровья;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно – следственными связями (как? почему? зачем?), овладевает русским народным творчеством, региональными особенностями (народные игры, обычаи);активно используют в самостоятельной деятельности;

- проявляет интерес к спортивным достижениям различного уровня, истории спорта своего региона, России, гордится их успехами, знает имена чемпионов и стремится им подражать.
- у ребёнка складываются предпосылки формирования здорового образа жизни; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных сферах действительности.

II Содержательный раздел программы.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева), которая является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования, требованиям ФГОС ДО, основу которого составляет интегративный подход к реализации содержания дошкольного образования.

Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

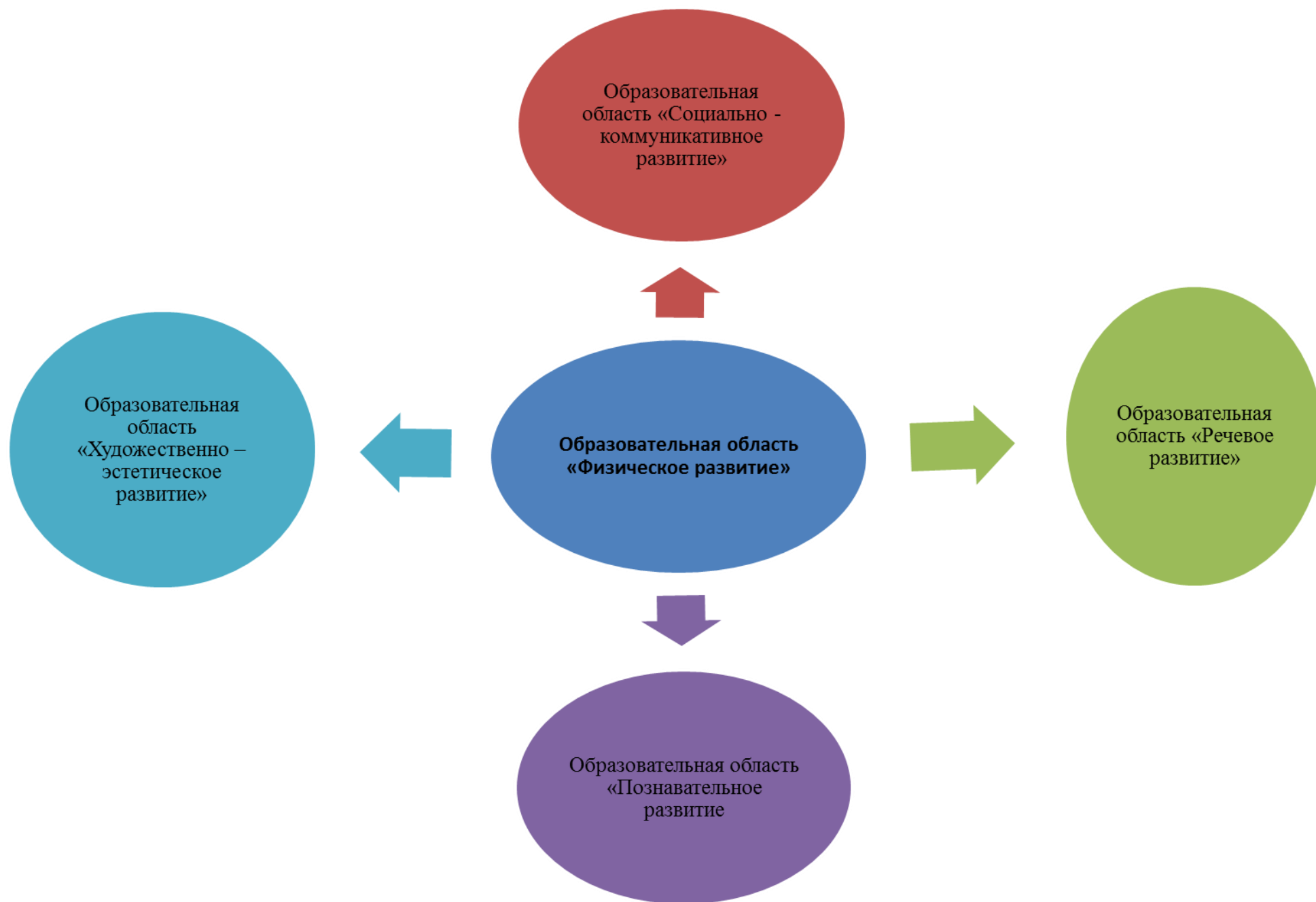
Особенностью программы является то, что в основу легли основные подходы казачьей педагогики, а точнее:

- ✓ это целостное восприятие мира;
- ✓ это духовно-нравственное воспитание, как основа деятельной и саморазвивающейся личности;
- ✓ это выработка скорости мышления, адекватная реакция на внезапно изменившуюся обстановку и появление чего-то нового по принципу: увидел-осознал-сделал;
- ✓ это творческое и целостное освоение казачьей культуры во всех ее великих образцах - сказок, казачьих песен, легенд о славе казачьей, былых походах, битвах и героях, пословиц и поговорок;
- ✓ это знакомство с традициями и обрядами казаков и вовлечение детей и взрослых в организацию и проведение праздников, состязаний гуляний и досугов по сезонным циклам;
- ✓ это физическое воспитание, развитие меткости, ловкости бережное отношение к своему здоровью, закалка подражание образу идеального Казака, на основе которого сложилась вся казачья культура бытия, и воспитания;

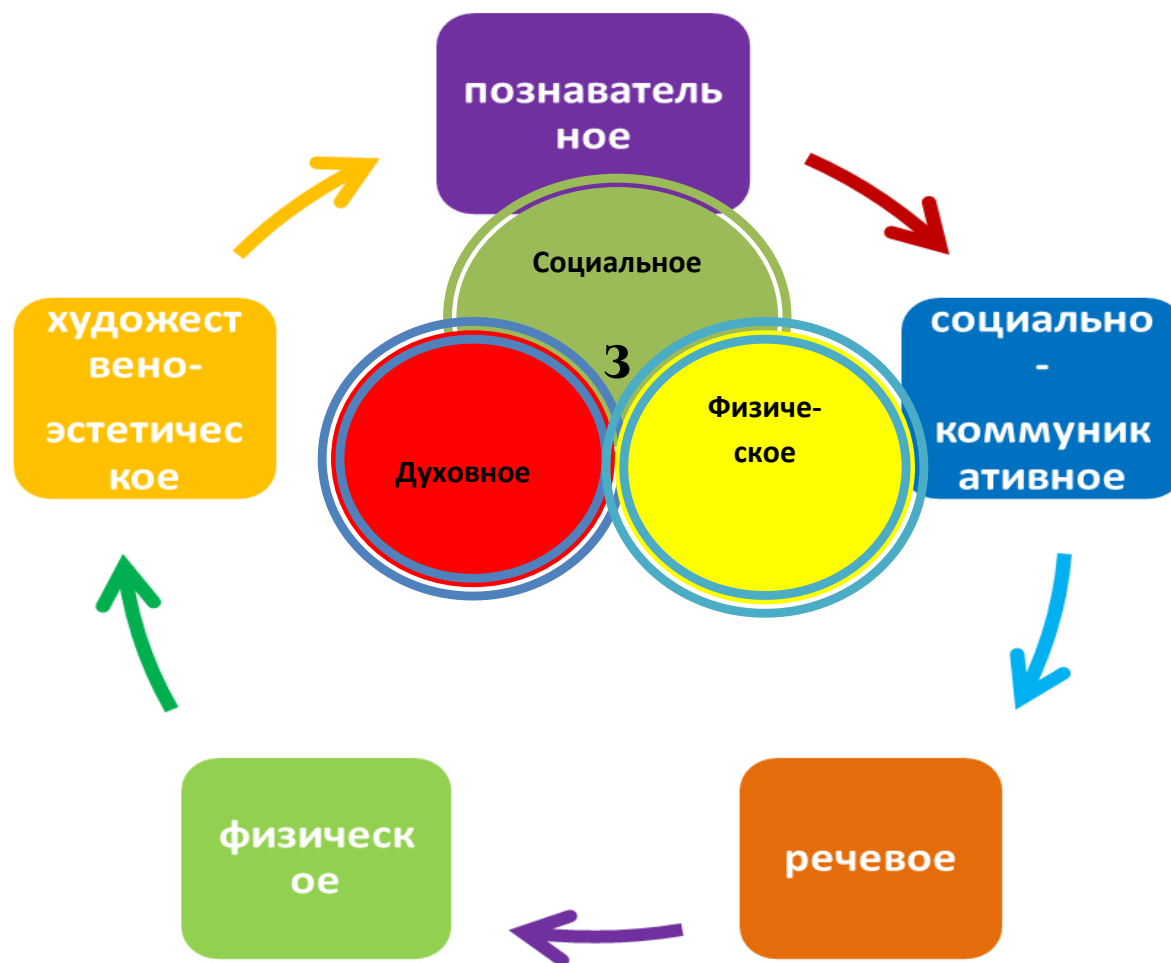
- ✓ это развитие умений детей справляться с собственным страхом в любых его проявлениях. «Не бойся, казак ничего не боится!», «Терпи, казак, атаманом будешь!»;
- ✓ это умение решать все спорные вопросы сообща, учитывая мнение других, справедливость;
- ✓ это умение оказывать помощь всем нуждающимся;

В программе используется опыт работы ДООУ г. Новочеркасска по использованию регионального компонента в дошкольном образовании. Образовательный процесс в ДООУ построен на решении задач патриотического, нравственного, трудового и эстетического воспитания детей дошкольного возраста. Вся работа представлена в перспективном плане и построена на народном календаре, годичном цикле жизни казаков. Она включает в себя постепенное знакомство ребенка одновременно в единой цепочке с речью, обычаями, праздниками, обрядами, с играми казачат, устраивают спортивные состязания с детьми и родителями, во время досугов старшие дошкольники привлекают малышей в совместные игры с казачьей тематикой.

Рабочая программа построена в соответствии с ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).



МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ



	Содержание образовательных областей			
Формы интеграции	Утренние гимнастики. Занятия по физкультуре. Физминутки. Физпаузы. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры и упражнения в повседневной жизни. Гимнастики пробуждения. Физкультурно – оздоровительный кружок «Школа мяча». Танцевально-игровая студия «Донские чайки». Спортивная секция «Фитбол-гимнастика». Спортивные досуги. Спортивные праздники. Дни здоровья. Малая олимпиада. Малый туризм.			
Физическое	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое
1. Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 2. Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),	1. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности. 4. Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей: - выполнение упражнений в парах - в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев - эстафеты между возрастными группами.	1. В игре со специально подобранным сюжетом, предполагающую высокую активность и познавательную деятельность в образе главного героя; 2. Рассматривание иллюстраций о спорте, спортсменах, просмотр презентаций на тему спорта, создание альбомов про спорт, мюзеза мяча 3. При помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач; 4. При выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно-манипулятивной деятельности на занятиях по физи-	1. Использование считалок, речевок, рассказывание правил подвижных игр 2. Придумывании физкультурных сказок вместе с детьми, а также при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок; прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога, 3. Подвижные игры со словами - пальчиковая гимнастика - дыхательные упражнения 4. Озвучивания, оречевления движений,	1. С помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, в парах; 2. Этюды по ритмике, по пластике, хореографии; - в процессе музыкального сопровождения, двигательных действий их ритмизации; 3. Прием одушевления неодушевленных предметов; 4. Элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтально-пластическом бале-

3. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; 4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; 5. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.	- соревновательная деятельность между группами, командами. - показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств. 6. Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях. 7. Формирование чувств патриотизма при просмотрах Российских спортивных достижений и участии в детских спортивных играх и олимпиадах	ческой культуре, музыкальном сопровождении движений; - использование схем на физкультурном занятии - знакомство детей с народными играми и забавами, а также с помощью специально подобранных БТИ: «Вокруг света», «Планета земля», «По странам и континентам», в которых будут реализованы мини-игры: «Африка», «Путешествие по Дону» и др..	имитации соответствующих игровых образов, ритмизация движений при помощи стихов.	те. - рисование на тему спорта - разучивание песен о спорте
--	---	--	---	--

В работе используются следующие технологии и методические пособия:

Автор Составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
1	2	3	4
Физическая культура			
Степаненкова Э. Я	Физическое воспитание в детском саду	М.: Мозаика-Синтез	2005-2010
Степаненкова Э. Я	Методика проведения подвижных игр	М.: Мозаика-Синтез	2008-2010
Степаненкова Э. Я	Методика физического воспитания	М.: Мозаика-Синтез	2005
Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет	М.: ТЦ Сфера	2012

Пензулаева Л. И.	Физкультурные занятия в детском саду	М.:Мозаика-Синтез	2010
Пензулаева Л. И.	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4 лет	М.: Гуманитарный издательский центр Владос	2001
Пензулаева Л. И.	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений	М.: Гуманитарный издательский центр Владос	2001
Муллаева Н.Б.	Конспекты –сценарии для занятий по физической культуре для дошкольников	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС	2006
Сидорова Т.Б.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Подготовительная группа	Волгоград: Учитель	2011
Казина О.Б.	Веселая физкультура для детей и их родителей	Ярославль Академия развития	2005
Утробина К.К.	«Занимательная физкультура в детском саду» (3–5 лет)	М., Издательство Гном	2003
Утробина К.К.	«Занимательная физкультура в детском саду» (5–7 лет)	М., Издательство Гном	2003
Н.Н.Ефименко	Физкультурные сказки	Харьков «Ранок»	2004
	Планы-сценарии физкультурных сказок по Н.Н.Ефименко		
Ковалько В.И.	«Азбука физкультминуток для дошкольников».	М.: «ВАКО»	2005
Сайкина Е.Г.	«Физкульт-привет минуткам и паузам!»	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС	2004
Куценко Т.А., Медянова Т.Ю	365 веселых игр для дошкольников (2-е изд).	Ростов н/Д: Феникс	2005
Давыдова М.А.	Спортивные мероприятия для дошкольников Спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки 4-7 лет	М.: «ВАКО»	2007
Сивачева А.Н.	Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС	2001
Осокина Т.И.	Игры и развлечения детей на воздухе	М.: Просвещение	1987
Лысова В.Я.	Спортивные праздники и развлечения. Сценарии младший и средний дошкольный возраст.	М.:АРКТИ	2001
Лысова В.Я.	Спортивные праздники и развлечения. Сценарии старший дошкольный возраст	М.:АРКТИ	2001
Шебеко В.Н.	Физкультурные праздники в детском саду	М.: Просвещение	2001

Громова О.Е.	Спортивные игры для детей	М.:ТЦ Сфера	2002
Викулов А.Д., Бутин И.М	Развитие физических способностей детей: Пособие для педагогов и родителей	Ярославль: Гринго	1999
Галанов А.С	Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей.	М.: Творческий центр Сфера	2001
Галанов А.С	Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников	СПб.: Речь	2007
Здоровье			
Шорыгина Т.А.	«Беседы о здоровье» Методическое пособие	.-М.: ТЦ Сфера,	2004
Картушина М.Ю.	Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников	М.:ТЦ Сфера	2009
Александрова Е.Ю	«Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».	– Волгоград: Учитель,	2006
Голицына Н.С.	Воспитание основ здорового образа жизни	М.: Издательство «Скрипторий.2003»	2008
Кузнецова	Система мероприятий по оздоровлению детей».	- Айрис –Пресс.-	2007
Чистякова М.И.	Психогимнастика	М.:Просвещение	1995
Галанов А.С.	Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей..	М.: Творческий центр Сфера	2001
Старковская В. Л	300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет	Москва : Новая школа	1994
Галанов А.С.	Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников.	СПб.: Речь	2007
Баранова М..Л.	«Расти малыш здоровым». Методическое пособие.	Печ. Ростов-н/Д: РГПУ	2005

Сроки годового календарного учебного графика:

№п/п	Содержание	Начало	Окончание	Длительность
1.	Учебный год	01.09.2016г.	31.08.2017г.	52 недели
2.	Диагностико- организационный этап	01.09.2016г.	30.09.2016г.	4 недели
3.	1-й учебный период	01.10.2016г.	7.11.2016г.	6 недель
4.	Осенние каникулы «Осенины»	10.11.2016г.	14.11.2016г.	1 неделя
5.	2-й учебный период	17.11.2016г	26.12.2016г.	6 недель
6.	Зимние каникулы Зимние забавы	29.12.2016г.	09.01.2017г.	2 недели

7.	3-й учебный период	12.01.2017г.	20.03.2017г.	10 недель
8.	Весенние каникулы	23.03.2017г.	27.03.2017	1 неделя
9.	4-й учебный период	30.03.2017г.	15.05.2017г.	7 недель
10.	Промежуточная диагностика Мониторинг педагогической деятельности	18.05.2017г.	29.05.2017г.	2 недели
11.	Летний оздоровительный период _	01.06.2017г.	31.08.2017г.	13 недель
12.	Выходные дни	Суббота, воскресенье		
13.	Праздничные дни:	1,2,3,4,5 января - Новый Год! 7 января - Рождество Христово», 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая - Праздник Весны и Труда 9 мая - День Победы 12 июня - День России 4 ноября - День народного единства		

Учебный план по физической культуре
на 2016 – 2017учебный год

Возрастные группы	Количество физкультурных занятий (общее)	Всего в неделю	Продолжительность занятия
Младшая с 3 до 4 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	15 мин.
Средняя с 4 до 5 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	20 мин.
Старшая с 5 до 6 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	25 мин.
Подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	30 мин.

**Расписание непрерывной образовательной деятельности (НОД)
дополнительного образования инструктора по физической культуре на 2016-2017 учебный год**

Группа/ Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 младшая группа (№3) – (10мин)		8.45-8.55 Физ-ное		8.45-8.55 Физ-ное	8.45-8.55(педагог) Физ-ное
1 младшая группа (№4) - (10мин)	9.40-9.50 (1 подгруппа) Физ-ное 9.50-10.00 (2подгруппа) Физ-ное		9.40-9.50 (1подгруппа) Физ-ное 9.50-10.00 (2подгруппа) Физ-ное		9.40-9.50 (1подгруппа) Физ-ное 9.50-10.00 (2подгруппа) Физ-ное
2 младшая группа (№1) –(15мин)	8.05-8.10 Утренняя гимнастика	9.00-9.15 Физ-ное	8.05-8.10 Утренняя гимнастика	9.00-9.15 Физ-ное	9.00-9.15 Физ-ное
					Спортивные развлечения (досуг): «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».20 минут (1 неделя месяца)

2 младшая группа (№2) –(15мин)		8.05-8.10 Утренняя Гимнастика		8.05-8.10 Утренняя гимнастика	9.25-9.40 Физ-ное
		9.25-9.40 Физ-ное		9.25-9.40 Физ-ное	Спортивные развлечения (досуг): «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».20 минут (2 неделя месяца)
Старшая группа (№5) –(25мин)	8.25-8.35 Утренняя гимнастика		8.25-8.35 Утренняя гимнастика		15.15-15.40 Физ-ное
	15.15-15.40 Физ-ное		15.15-15.40 Физ-ное		
	15.50-16.20 Спортивная секция «Школа мяча» (физическое развитие)		15.50-16.20 Студия танцевально-игровой гимнастики «Донские чайки» (художественно-эстетическое развитие)		Спортивные развлечения (досуг):«Спорт – это сила и здоровье», «Веселые старты», «Здоровье дарит Айболит». 20-25 минут (3 неделя месяца)

Средняя группа (№6) –(20мин)	9.00-9.20 Физ-ное	8.15-8.22 Утренняя гимнастика 15.45-16.15 Спортивная секция «Фитбол-гимнастика» (физическое развитие)	9.00-9.20 Физ-ное	8.15-8.22 Утренняя гимнастика	9.00-9.20 Физ-ное
					Спортивные развлечения (досуг):«Спорт – это сила и здоровье», «Веселые старты», «Здоровье дарит Айболит». 20-25 минут (3 неделя месяца)
Средняя группа (№7) –(20мин)	8.15-8.22 Утренняя гимнастика		8.15-8.22 Утренняя гимнастика 9.30-9.50		9.30-9.50 Физ-ное

	9.30-9.50 Физ-ное	 15.45-16.15 Спортивная секция «Фитбол-гимнастика» (физическое развитие)	Физ-ное		Спортивные развлечения (досуг): «Спорт – это сила и здоровье», «Веселые старты», «Здоровье дарит Айболит». 20-25 минут (3 неделя месяца)
--	--	--	----------------	--	--

Подготовительная к школе группа (№8) – (30мин)	10.40-11.10 Физ-ное 15.50-16.20 Спортивная секция «Школа мяча» (физическое развитие)	8.25-8.37 Утренняя гимнастика	10.40-11.10 Физ-ное 15.50-16.20 Студия танцевально-игровой гимнастики «Донские чайки» (художественно-эстетическое развитие)	8.25-8.37 Утренняя гимнастика	10.40-11.10 Физ-ное Спортивные развлечения(досуг): «Веселые старты», «Ловкие и смелые», «Летняя олимпиада», «Спорт, спорт, спорт», «Путешествие в Спортландию!». 40-45 минут (4 неделя месяца)
Примечание	Проветривание в зале: в отопительный период: - 7.00-7.30 –сквозное проветривание (инструктор по физической культуре); - 8.40-8.50 - сквозное проветривание (инструктор по физической культуре);- между занятиями по 5 минут – угловое проветривание; - 10.05.-11.00 - сквозное проветривание; - 12.10-12.40 - сквозное проветривание; - 14.45-15.00 - сквозное проветривание; В теплый период НОД проводится при открытом окне, на свежем воздухе «Физическое развитие».				

На основании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ от 27.08.2015г.: Помещения с постоянным пребыванием детей: игровые, спальни, комнаты для музыкальных и физкультурных занятий и др. следует обеспечивать чистым, свежим воздухом. Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Наиболее эффективное сквозное и угловое проветривание. Сквозное проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. Снижение температуры не должно превышать 2-4 градуса. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на высоте 0,8-1,0 метра; -продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут; - в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки 1-3 минуты; - перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Формы работы:

- Утренняя гимнастика
- Забавные физкультурики
- Оздоровительная ходьба
- Коррекционные физкультминутки
- Оздоровительные подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе
- «Дыхательная гимнастика»
- «Гимнастика пробуждения» после дневного сна с самомассажем стоп и дыхательными упражнениями
- «Танцевально – игровая гимнастика для детей» (кружковая работа)
- Индивидуальная работа по развитию основных видов движения
- «Антигравитационная разгрузка»
- Индивидуальные занятия на тренажерах
- Игровой самомассаж
- Фитбол-гимнастика
- Физкультурное развлечение
- Физкультурный праздник

Основным методом оздоровления дошкольников является тотальный игровой метод. Физическое воспитание детей рассматривается у нас не только в плане двигательного развития, но и как основополагающее направление развития личности ребенка. Рабочая программа позволяет через разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы реализовывать принцип: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – обучать».

Наряду с игровым методом, используются классические методы и приемы при проведении НОД:

Наглядные:

наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физической культуре);

Словесные:

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

Практические:

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
выполнение упражнений в игровой форме;
выполнение упражнений в соревновательной форме;

2.2. Реализация образовательной области «Физическое развитие» в разных формах работы

Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» 3 – 4 лет

- ❖ Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
 - интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социализация, Коммуникация);
 - потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.
- ❖ Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.) (Познание);
 - сохранение правильной осанки в различных положениях (Социализация);
 - потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Музыка, Социализация, Познание);
 - культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости (Труд, Социализация).
- ❖ Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Безопасность, Познание, Социализация, Музыка).
- ❖ Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
 - реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Коммуникация, Социализация);
 - катание на санках, трёхколесном велосипеде, ходьба на лыжах (Безопасность, Коммуникация, Социализация);
 - умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социализация, Безопасность);
 - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социализация, Коммуникация).

2.3. Возрастные группы

Перспективно-тематический план работы во второй младшей группе (3-4 года)

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Педагогические задачи</i>	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>Основные виды движений, подвижная игра</i>
Сентябрь 1 неделя 2 неделя	«Здравствуй детский сад»	В нашем садике Донском очень весело живем, любим бегать и играть! 1. Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать в рассыпную. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая двумя руками. 3. Развивать речь, внимание, движения, умение ориентироваться в пространстве. 4. Тренировать носовое дыхание, смыкание губ.	Без предметов	Прыжки, метание, лазание. Подвижная игра: «Веселые путешественники»
3 неделя 4 неделя	«Игрушки-погремушки» «Месяц полных кладовых»	А у нас в саду игрушки очень звонкие погремушки! Мы играем с ними вместе, нам не усидеть на месте! 1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, всей группой, парами, за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках. На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий. 2. Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. 3. Знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске).	С султанчиками	Равновесие, прыжки, метание, лазание, ходьба. Подвижная игра: «Играй, играй, мяч не теряй»
Октябрь 1 неделя 2 неделя	«Мой домашний любимец» «С нами старый скворушка до весны прощается»	Пешком шагали мышки по узенькой дорожке. От деревушки Пешки до деревушки Ложки. А в деревушке Ложки у них устали ножки. Обратно в Пешки-Ложки поехали на кошке! 1. Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу. 2. Повторить упражнения в ходьбе между двумя линиями. Залетели как-то в сад десять маленьких скворчат. Это славный детский сад для детей, а не скворчат! 3. Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов в подлезании	С кубиками	Равновесие, прыжки, Метание, Лазание, Подвижные игры «Кошка и мышки» «Воробышка и комары»

		нии под дугу, в метании учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.		
3 неделя 4неделя	«Чудо-дерево» «Осенняя песенка»	Чудо дерево в лесу, с веток мы стряхнем росу. Это листики летят, их кружит весь день листопад. 1. Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур. Катаюсь я весь день подряд, я вас ребята видеть рад! Теперь я с вами поиграю, развеселю и обыграю! 2. Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; 3. Развивать внимание.	С мячом	Равновесие, прыжки, лазание. Подвижные игры: «Мяч с горки», «Закати мяч в домик (обруч)», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Букет листьев»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	«Детский сад» «Мебель»	Я бегу, бегу, бегу футболистом стать хочу,- дальше всех люблю бежать всех готов я обогнать! 1. Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. У нас в саду площадка, стоит на ней лошадка. Очень боевая, ну совсем живая! Лошадка скок-скок, любит шагом и поскок! 2. Упражнять в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу. 3. Развивать силу и глазомер. 4. Закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.	С детскими гантелями	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Догони мяч», «Вертушка», «Мячик в домике», «Комары и лягушки»
3 неделя 4неделя	«Все мы делаем вместе» «Одежда. Обувь»	Вместе весело шагать по просторам, и конечно припевать лучше хором! Мы дружно все шагаем и вместе подлезает, смотри не отставай и в домик пролезай! 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади, в подлезании на четвереньках под дугу. 2. Учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола. 3. Закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.	С малым мячом	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Лягушки», «Догони мяч»

Декабрь 1 неделя 2 неделя	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть» «Домашние птицы»	В колыбельке рыбка, колыбелька – зыбка, на волне качается к нам не попадаетеся! 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную по всей площади зала, с остановкой по сигналу. 2. Закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты. Птицу в клетку не сажай, отпусти ее на волю, добрым словом провожай, пусть летает в поле! 3. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. 4. Развивать ловкость и глазомер.	С платочком	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Воробышки и кот»
3 неделя 4 неделя	«Северные гости клюют рябину» «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год»	Зашумела, разгулялась в поле непогода, принакрылась белым снегом в детский сад дорога! 1. Учить построению парами и ходьбе парам, пролезать в обруч на четвереньках. Пришла зима, кружится снег. Казалось бы – и все, такая милость. Однако ж настроенье поднялось, и все уныние куда-то подевалось! 2. Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, метать. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Мягкие мячики (мячи «мякиши» маленького размера)	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Игровая ходьба «Стань первым!» Подвижные игры: «Игра в снежки», «Кролики», «Мороз красный нос и мороз синий нос»
Январь 1 неделя 2 неделя	«Рождественская елочка» «Зимние развлечения»	Маленькая елочка росла без печали, буйны ветры елочку ласково качали. Закружили елочку зимние метели, каждую иголочку в серебро одели! 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании. Заинька подпрыгнул но не высоко, поскакал по полю он легко. Лапкою по лапке застучал, после к себе в норку ускакал! 2. Закреплять умение детей прыгать в глубину. 3. Учить правильно, приземляться (на обе ноги сразу сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах.	С мячом	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Мячик с горки», «Снежки», «Зайцы и медведь»

3-4 неделя	«Дикие животные зимой»	Медвежата в чаще жили, нежно радостно дружили. Там они играли, вместе танцевали. Вперевалочку ходили и катали снежный ком. 1. Учить ходить переменным шагом через шнуры. 2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами. 3. Развивать глазомер и ловкость.	С кубиками	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Перестрелка»(снежки), «Лохматый пес», «Медведь»
Февраль 1 неделя 2 неделя	«Зимняя песенка» «Спорт зимой»	Для зимы привычны сани, на них мы будем ездить сами. Сани мы поставим в круг и побегаем вокруг. По команде «Остановка!» на санки вы усадьтесь ловко! 1. Закреплять умение правильно координировать движения руки ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Я со спортом подружился и ни разу не жалел. Был я хилый и унылый, а теперь поздоровел! 2. Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку.	С косичкой (короткий шнур)	Равновесие, прыжки, лазание. Подвижные игры: «Снежный ком», «Санная путаница»
3 неделя 4 неделя	«Мы едем-едем-едем» Ай да папы!	Мы едем, едем, едем в далекие края, хорошие соседи, счастливые друзья. Мы солнышком согреты, мы вместе все живем, и песенку об этом мы петь не устаем! 1. Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи. Здесь- ребята, папы ваши, а у нас кто сильный самый? Самый добрый и могучий, всех знакомых в доме круче? Пап мы наших вызываем им победы пожелаем! 2. Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	С гантелями	Равновесие, лазание. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Цветные автомобили», «Спутники»
Март 1 неделя 2 неделя	«Ах, какая мама» «Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо»	Пусть рядом с вами будут ладони родные, вам мама поможет во всем. Ведь вы все вместе – спортсмены лихие, и многие трудности вам ни почем! 1. Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке. 2. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.	С мячом среднего размера	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Игровой конкурс для детей и мам
	«Посуда. Бы-	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противо-	С лентами	Равновесие, прыжки,

3 неделя 4 неделя	товые приборы» « Книжки-малышки»	положную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли. 2. Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	привязанными к палочке	метание, лазание Подвижные игры: «Поймай комара», «Кто больше соберет бытовых приборов ногами»
Апрель 1 неделя 2 неделя	«Что я знаю о себе» « Земля, воздух и вода»	Мы, ребята – молодцы, озорные удалцы. Любим бегать и играть, солнышко в лесу встречать! 1. Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	С обручем	Равновесие, прыжки, Метание, лазание. Подвижные игры: «Найди свой домик», «Сидячий футбол». Игровое упражнение: «Солнце, воздух и вода»
3 неделя 4 неделя	« Труд. Весенняя песенка» « Букашки - таракашки»	Раз, два, три, четыре, пять нас весна зовет играть. Вместе весело шагать, прыгать, ползать, мяч бросать! 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в ползании на четвереньках. 2. Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места. 3. Учить перебрасывать мяч через веревку.	С платочком	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Кто быстрее займет домик», «Журавли и лягушки», «Муравейчик»
Май 1 неделя 2 неделя	«Мальчики и девочки» «Мама, папа, я»	Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам, чтобы реже обращаться за советом к докторам! Заниматься не ленись, физкультура – это жизнь! Ты всегда спортивным будь- про болезни забудь! 1. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотами в обратную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур. 2. Учить ходить и бегать со сменной ведущего. 3. Закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая то него рук, бросать мяч от груди.	С косичкой (короткий шнур)	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Добежать до флажка», «Перебросить мяч»
3 неделя 4 неделя	Дождик, дождик, кап-кап-кап» « Мир вокруг»	Дождик, дождик, что ты льешь? Погулять нам не даешь. Дождик, дождик полно лить, деток, землю, лес мочить! 1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку. в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу.	С мячом среднего размера	Равновесие, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры: «Тучи и солнышко», «Дождик», «Прокати мяч к своему флажку»,

		2. Развивать ловкость. 3. Воспитывать смелость.		«Угощаю арбузом»
--	--	--	--	------------------

❖ **Планируемые результаты освоения программы**

- ❖ Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
 - интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;
 - потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.
- ❖ Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);
 - сохранение правильной осанки в различных положениях;
 - потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности;
 - культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости.
- ❖ Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.
- ❖ Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
 - реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр;
 - катание на санках, трёхколесном велосипеде, ходьба на лыжах;
 - умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;
 - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

Перспективно-тематический план работы в средней группе (4-5 лет)

месяц	тема	Педагогические задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений, подвижная игра
Сентябрь (1-2 недели)	Диагностика «Мы снова вместе. Веселые игрушки»	1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур.	С большим мячом	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры

3 неделя 4 неделя	« Осень- запа- сеха»	2. Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.		«Солнышко и дож- дик» «Сбор урожая»
Ок- тябрь 1 неделя 2 неделя	« Домашние животные осе- нью» « Улетают- улетели»	1. Упражнять в равновесии , прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу. 2. Закреплять умение прокатывать мяч между линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола. 3. Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	С платочком	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Лягушки» «Скворушки»
3 неделя 4 неделя	« Чудо- дерево» « Улетай, наше лето»	1. Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку. 2. Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку	С большим мячом	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Сторож и зайцы» «Найди свое дерево»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	« Наш район красивый очень» « Мебель»	1. Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице. 2. Закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице. 3. Развивать мелкие мышцы рук.	С кубиками	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры
3 неделя 4 неделя	« Наши добрые дела» «Одежда. Обувь»	1. Учить бросать двумя руками от груди, из-за головы в баскетболь- ное кольцо, ползать на животе по полу. 2. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в пе- решагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной лест- нице	С мячом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Мотылек» «Золушка»
Де- кабрь 1 неделя 2 неделя	« Шустрых ры- бок рой пляшет под водой» « Домашние птицы и их де- теныши»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе. 2. Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скаты- вать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	С плоской палкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Мы веселые ребята» «Домашние птицы»

3 неделя 4 неделя	« Снежные птицы» « Новогодняя песенка»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках. 2. Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	С большим мячом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Снежинки и ветер» «Веселые снегири»
Январь 1-2 недели	« Рождественская елочка»	1. Упражнять в равновесии. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске(вверх и вниз) на четвереньках. 3. Отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	С косичкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Вьюга» «Катание на елках»
3 неделя 4 неделя	« А мы саночки возьмем и на улицу пойдем» « Дикие животные зимой»	1. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	С мячом среднего размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Цветные автомобили» «Верхом на санках»
Февраль 1 неделя 2 неделя	« Здравствуй, зимушка- зима» « Эмоции»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. В отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в подлезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; 2. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; 3. Учить катать мяч двумя руками.	С кубиками	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Ловишка с ленточкой» «Метелица»
3 неделя 4 неделя	« Мы поедим, мы помчимся...» « Мой папа – самый лучший»	1. Развивать координацию движения. 2. Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока. 3. Закреплять умение перебрасывать мяч одной и двумя руками через препятствия.	С мячом большого размера	Равновесие, прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Салют» «Грузовик»
Март 1 неделя	« Мамин день» « К счастью,	1. Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании	С обручем	Равновесие, Прыжки Метание

2 неделя	помогает всюду нам различная посуда»	по лестнице, в катании обруча между предметами. 2. Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч		Лазание Подвижные игры «Грачи и автомобиль» «Быстрый конь»
3 неделя 4 неделя	«Бытовые при- боры» «Испокон века книга растит человека»	1. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании. 2. Закреплять умение прыгать в длину с места.	С гимнастической палкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Перебрось мяч» «Чайник»
Апрель 1 неделя 2 неделя	«Мое здоровье» «Земля и солнце»	1. Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, метать, лазать. 2. Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой. 3. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Цыплята на полянке» «Земля, воздух, огонь, вода»
3 неделя 4 неделя	«Труд» «Здравствуй, матушка Весна»	1. Учить играм с элементами соревнований. 2. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, то груди. 3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	С косичкой (короткий шнур)	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Перебрось мяч» «Выложи солнышко»
Май 1 неделя 2 неделя	«Мама, папа, я- спортивная семья» «Солнце, воз- дух и вода- наши лучшие друзья...»	1. Учить выполнять выразительные движения вместе с музыкой. 2. Учить играм с элементами соревнований. 3. Лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой. 4. Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, метать, лазать. 5. Упражнять в прыжках через веревку боком.	С мячом большого размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Салют» «Бегемотик»
3 неделя 4 неделя	диагностика «Вот и радуга- дуга» «Раз - дождин- ка, два- дождинка»	1. Развивать координацию движений; 2. Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места. 3. Учить прыгать через короткую скакалку	С обручем	Равновесие, прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Переправа»

Планируемые результаты освоения программы

- Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:
 - интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей;
 - самостоятельная активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - двигательные умения и навыки; умения их самостоятельного применения и использования детьми;
 - умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;
 - различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техника выполнения движений;
 - формирование правильной осанки;
 - опыт подвижных игр у детей; детская самостоятельность в них, инициативность.
- Развитие физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.п.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
 - кругозор детей в области спортивных игр; представления об их разнообразии и пользе;
 - катание на двухколёсном велосипеде, ходьбе на лыжах;
 - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умение сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
 - стремление действовать по правилам, соблюдать их.

Перспективно-тематический план работы в старшей группе (5-6 лет)

месяц	тема	Педагогические задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений, подвижная игра
Сентябрь (1-2 недели)	Диагностика	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу и инструктора, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях. 2. Учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен. 3. Развивать г	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Удочка»

3 неделя 4 неделя	« Волшебная страна» «Кто не ленится, тот урожай гордится»	1. Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в прыжках с продвижением вперед . 2. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений	С палкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Быстро возьми» «Отнесем овощи в погреб»
Октябрь 1 неделя 2 неделя	«Домашние животные и их детеныши» «У каждой птички свои замашки»	1. Развивать точность движений 2. Упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком. 3. Закреплять умение владеть мячом	С обручем	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Птицы в клетке»
3 неделя 4 неделя	« Чудо- дерево» « Осенний калейдоскоп»	1. Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе 2. Развивать ловкость и координацию движений, глазомер	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Гуси-лебеди» «Шишки, желуди, каштаны»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	« Мой город по особому мне дорог» « Мебель»	1. Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках 2. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами	С палкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Кто скорее добежит до флажка»
3 неделя 4 неделя	« Мы учимся культуре поведения» « Одежда. Обувь»	1. Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в лазании 2. Закреплять умение прыгать через шнур 3. Учить детей называть друга ласковыми именами 4. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь	С флажками	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Не оставайся на полу» «Кот в сапогах»
Декабрь 1 неделя 2 неделя	« В тихой зыби много рыбы» «Тут она, взмахнув крылами, полетела над волнами»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	С обручем	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Охотники и зайцы» «Поймай рыбку»
3 неделя	« Снежные	1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух	С кубиками	Равновесие, Прыжки

4 неделя	птицы» « Новогодняя сказка»	ногах с зажатыми между ног мячом. 2.Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске 3.Развивать ловкость и глазомер		Метание, Лазание Подвижные игры «Мороз красный нос» «Синицы и кот»
Январь 1-2 недели	« Сказка Рождества»	1.Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезть на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 2.Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; 3.Развивать равновесие	С короткой скакалкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Не оставайся на полу» «Снежная королева»
3 неделя 4 неделя	« Мороз не велик,да стоять не велит» « Дикие животные зимой»	1.Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках; 2.Учить лазать по гимнастической стенке с пролета на пролет по диагонали.	С мячом среднего размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Совушка» «Веселый хоккей»
Февраль 1 неделя 2 неделя	« Госпажа Метелица» « Валентинкин день»	1. Учить метать мешочки в горизонтальную цель 2. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке не пропуская реек 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.	С обручем	Равновесие, Прыжки, Метание, Лазание Подвижные игры «Мышеловка» «С льдинки на льдинку»
3 -4 недели	« Лучше папы друга нет»	1. Закреплять умение подниматься по гимнастической лестнице 2. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо 3. Развивать ловкость , глазомер.	С палкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Горелки» «Шаги»
Март 1 неделя 2 неделя	« Мамин день» « Сохраняют в ней продукты-сыр и масло, хлеб и фрукты»	1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному и перестраиваться парами и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур 2. Закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекачивать набивной мяч в парах.	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Удочка»
3-4 недели	« Мама, папа, я - здоровая семья»	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу 2. Развивать ловкость и глазомер.	С обручем	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Карусель» «Верхом на клюшке»

Апрель 1-2 не- дели	«Мама, папа, я- спортивная се- мья»	1. Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании 2. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие	С короткой скакалкой	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Медведь и пчелы» «Сороконожка»
3-4 не- дели	« Весна, весна, красная! При- ди, Весна, с радостью»	1. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе 2. Учить лазать по металлической поверхности 3. Закреплять умение лазать по веревочной лестнице	С мячом большого размера	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Кто быстрее добежит до флажка», «Мячик кверху»
Май 1 неделя 2 неделя	« Праздник ра- дости и сча- стья», « Рас- крывая семей- ный альбом»	1. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в непрерывном беге между предметами, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	С кубиками	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Пожарные на учении» «Пронес – не урони»
3-4 не- дели	Диагностика	1.Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку 2.Отрабатывать навыки метания мешочков в обруч 3.Упражнять в подлезании под дугу	С мячом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Бездомный заяц»

Планируемые результаты освоения программы

— Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- уровень осознанного выполнения движений детьми; потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
- самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой;
- стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них.

— Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- совершенствование основных движений дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- формирование правильной осанки;

- потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений.
- Развитие физических качеств:
- совершенствование физические качества во всех видах двигательной активности.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
- интерес детей к различным видам спорта; обогащение представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
 - умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
 - спортивные игры (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола);
 - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
 - сотрудничество, кооперация в совместной двигательной деятельности, умение помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
 - стремление действовать по правилам, соблюдая их;
 - творчество в двигательной деятельности.

Перспективно-тематический план работы в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

месяц	тема	Педагогические задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений, подвижная игра
Сентябрь (1-2 недели)	Диагностика	1. Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча 2. Закреплять основные виды движений 3. Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук ориентирование в пространстве 4. Учить соблюдать правила игр	С обручем	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Возьми платочек»
3 неделя 4 неделя	«Планета детства» «Каков уход, таков и плод»	1. Упражнять в разных видах ходьбы, беге, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах, выполнять упражнения со средним мячом 2. Развивать ловкость движения с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук	С мячом среднего размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Коснись мяча»

		3. Оздоровливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах		«Зайцы в огороде»
Ок-тябрь 1 неделя 2 неделя	« Содержание домашних животных» « Птицы»	1. Упражнять в равновесии 2. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные с мячом 3. Основные виды движений , добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех упражнений 4. Развивать координацию движений	С гантелями	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Мяч капитану» «Веселые собачки»
3-4 недели	« Краски осени»	1. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой 2. Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты с гимнастической палкой 3. Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции 4. Укреплять мышцы кистей рук	С гимнастической палкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Перебрось мяч» «Ловишка-ежик»
Ноябрь 1 неделя 2 неделя	« Край родной, навек любимый» « Мебель»	1. Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании. 2. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе 3. Развивать координацию движений, Быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.	С кубиками	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Прокати мяч в тоннеле» «Цапли»
3неделя 4 неделя	«Права человека» « Одежда. Обувь.	1. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения вместе с музыкой, упражнения на возвышенной опоре 2. На сохранение равновесия 3. Упражнять в прыжках через набивные мячи 4. Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. 5. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятия «такой же», «одинаковые»	С набивным мячом	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Передай мяч назад» «Варежка»

		6. Развивать речь		
Де-кабрь 1 неделя 2 неделя	« Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся» «Содержание домашних птиц и уход за ними»	1. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой 2. Упражнять в равновесии	С гимнастической палкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Хоккеист» «Уточка»
3 неделя 4 неделя	« Снежные птицы» « Новогодний карнавал»	1. Развивать глазомер, умение перебрасывать мяч друг другу через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади 2. Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч 3. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе	С гантелями	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Салки» «Цветные льдинки»
Январь 1-2 недели	« Коляда, коляда, отворяй ворота»	1. Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку 2. Упражнять в равновесии 3. Отрабатывать навыки метания, лазания 4. Помочь в преодолении двигательных трудностей	Со скакалкой, сложенной вчетверо	Равновесие, Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Подвижная цель» «Лыжные гонки»
3-4 недели	« Зимние игры и забавы»	1. Учить прыгать на батуте 2. Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице» 3. Упражнять в равновесии, в метании, в лазании 4. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе 5. Развивать ловкость движений, силу рук, быстроту реакции	Мячом среднего размера	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Медведь» «Мяч соседу»
Февраль 1 неделя 2 неделя	« Это наша русская зима!» « День святого Валентина»	1. Упражнять в равновесии 2. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату 3. Развивать зрительное восприятие, устойчивость собранных конструкций из кубиков	С кубиками	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры

		4. Укреплять мелкие мышцы		«Поезд» «Снежная королева»
3 неделя 4 неделя	« Тише едешь- дальше бу- дешь» « Наша Армия»	1. Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой 2. Укреплять мышцы кистей рук, стоп 3. Закреплять умения правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой 4. Учить прыгать через длинную скакалку с места 5. Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях	С гимнастической палкой	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Дружба» « Тише едешь- дальше будешь»
Март 1 неделя 2 неделя	« День мам» « В ней готовят сотни блюд- варят, жарят и пекут»	1. Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели 2. Упражнять в равновесии, в лазании 3. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч 4. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу	С обручем	Равновесие Прыжки Метание Лазание Подвижные игры «Через тоннель»
3 неделя 4 неделя	« Бытовые приборы» « Книга помо- жет в труде, выручит в бе- де»	1. Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату 2. Учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры 3. Развивать координацию и ловкость	С набивным мячом	Равновесие, Прыжки Метание, лазание Подвижные игры «Прокати мяч по скамейке», «Невод и золотые рыбки»
Апрель 1 неделя 2 неделя	« В здоровом теле- здоровый дух», «На космических просторах»	1. Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений 2. Упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании	Со скакалкой, сложенной вчетверо	Равновесие, прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Ловишка со скакалкой», «Баба-яга»
3 неделя 4 неделя	« Пасха» « Говорят, пришла весна»	1. Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату 2. Развивать мышцы рук 3. Упражнять в равновесии, в лазании	С гантелями	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Вышибалы» «Горелки»
Май 1 -2 не- дели	« Семейные ценности»	1. Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице 2. Учить прыгать с разбега 3. Закреплять умение метать вдаль	С гим. палками	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры

				«Меткие стрелки» «Всей семьей на день рождения»
3-4 недели	Диагностика	1. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков 2. Упражнять в равновесии, в лазании по канату, 3. Развивать координацию, ловкость	Со средним мячом	Равновесие, Прыжки Метание, Лазание Подвижные игры «Брось и поймай» «Веселые пчелы»

Планируемые результаты освоения программы

- Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании:
 - потребность в ежедневной двигательной активности;
 - потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.
 - Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
 - культура движений, техника их выполнения;
 - качество навыков и качество движений;
 - совершенствование основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;
 - техника выполнения основных движений, спортивных упражнений;
 - самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество.
 - Развитие физических качеств:
 - самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.
 - Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
 - интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
 - чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах;
 - обучение играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.;
 - инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержка, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное;
- социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности.

Структура занятий

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

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

2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра выс1. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

4. Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей:

- выполнение упражнений в парах
- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев
- эстафеты между возрастными группами.
- соревновательная деятельность между группами, командами.
- показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия

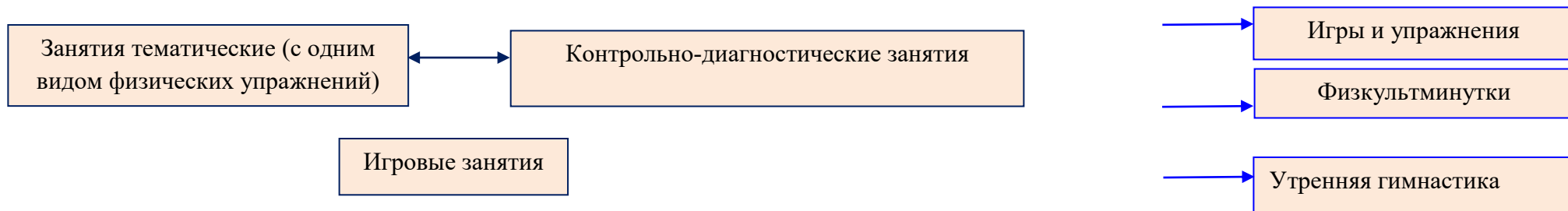
5. Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств.

6. Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях.

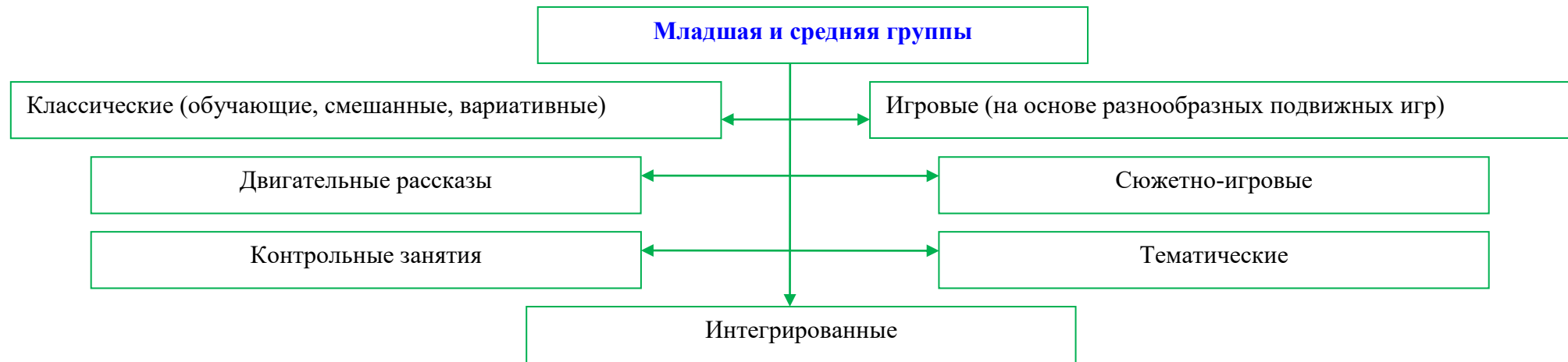
7. Формирование чувств патриотизма при просмотрах Российских спортивных достижений и участия в детских спортивных играх и олимпиадах кой активности.

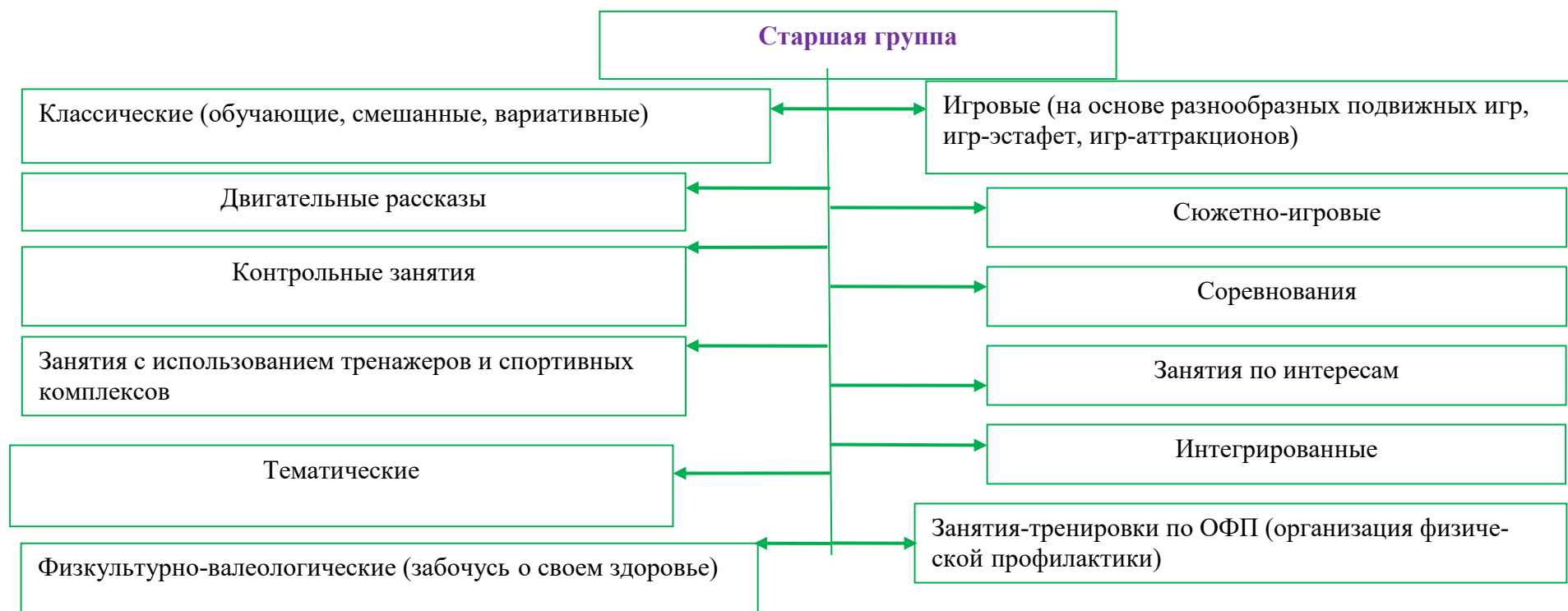
3. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

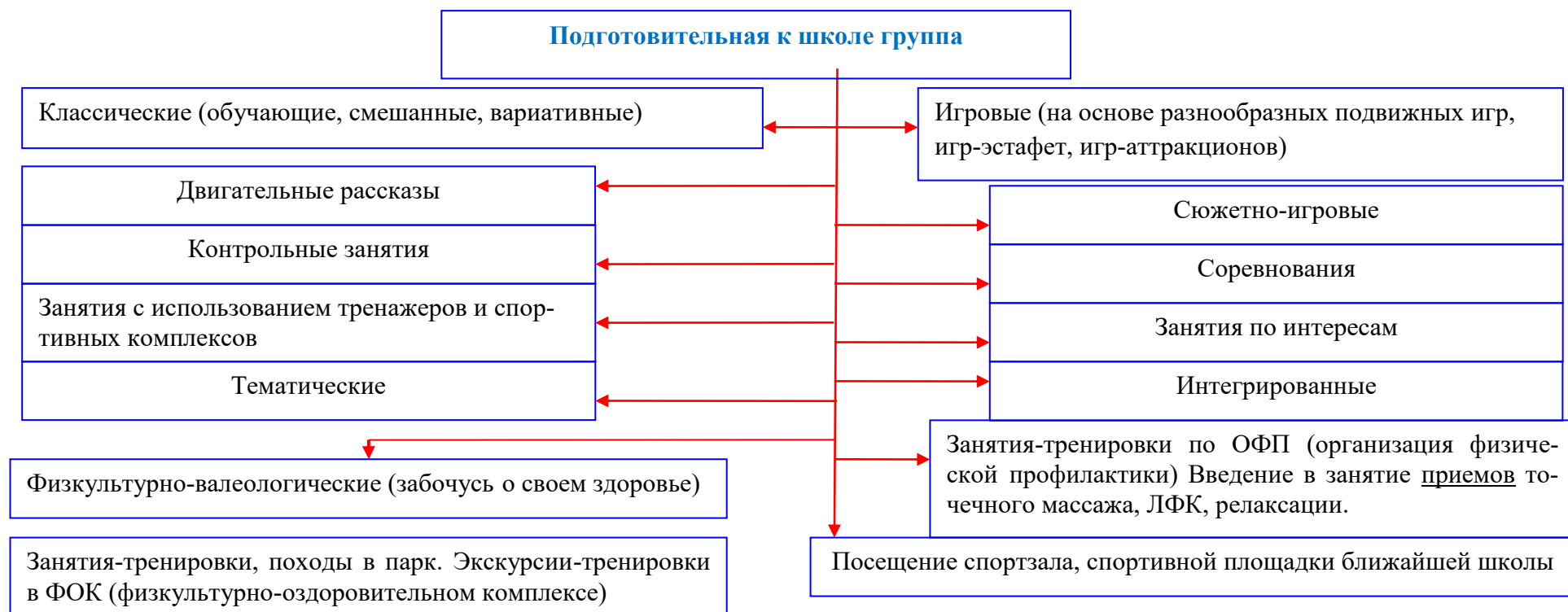




Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах







Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы, в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг проходит в первую половину дня (9-11 часов). Длительность досуга колеблется от 20 до 50 минут в зависимости от возраста детей.

Спортивные праздники проводятся, начиная со средней группы, 2 - 3 раза в год, длительность физкультурного праздника 1 - 1 час 20 минут. В мероприятиях могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения.

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Досуг	15 – 20 минут	20 – 30 минут	30 – 40 минут	40 – 50 минут
Спортивный праздник	-	2 раза в год до 50 минут	2 – 3 раза в год до 60 минут	

Режим двигательной активности детей

На основании СанПиН 2.4.1.3049-13 утвержденного Постановлением 15.05.13 г. № 26., при контроле режима двигательной активности необходимо учитывать: рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок должна составлять 3 – 4 ч. (п. 11.5); рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие, объем двигательной активности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизических особенностей детей (п. 12.2); занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю (п. 12.5).

№ п/ п	Формы организации	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1 младшая		2 младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	4-5мин.	20-25мин.	6-8мин.	30-40мин.	6-8мин.	30-40мин.	8-10мин.	40-50мин.	10-12мин.	50мин.-1ч.
2.	Физкультурные минутки	1-2мин.	5-10мин.	2-3мин.	10-15мин.	2-3мин.	10-15мин.	2-3мин.	10-15мин.	2-3мин.	10-15мин.
3.	Физкультурные занятия (2 в помещение, одно на воздухе)	10мин. 3 р. в неделю.		15мин. 3 р. в неделю.		20мин. 3 р. в неделю.		25мин. 3 р. в неделю.		30мин. 3 р. в неделю.	
		6мин.	30мин.	9мин.	45мин.	12мин.	1ч.	15мин.	1ч.15мин.	18мин.	1ч.30 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	10мин. 2р. в неделю.		15мин. 2р. в неделю.		20мин. 2 р. в неделю.		25мин. 2 р. в неделю.		30мин. 2 р. в неделю.	
		4мин.	20мин.	6мин.	30мин.	8мин.	40мин.	10мин.	50мин.	12мин.	1ч.
5.	Подвижные игры	8-10мин.	40-50мин.	8-10мин.	40-50мин.	15мин.	1ч.15мин.	15-20мин.	1ч. 15мин.-1ч.40мин.	20мин.	1ч 40мин.
6.	Физкультурные упражнения на прогулке	10-12мин.	50мин.-1ч.	10-12мин.	50мин.-1ч.	10-15мин.	50мин.-1ч.15мин.	10мин.	1ч.10мин.	10мин.	1ч. 10мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5мин.	20-25мин.	5-7мин.	25-35мин.	5-7мин.	25-35мин.	5-7мин.	25-35мин.	5-7мин.	25-35мин.
8.	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15мин.	1ч. 1ч.15мин.	12-15мин.	1ч. 1ч. 15мин.	12-15мин.	1ч. 1ч.15мин.	10мин.	50мин.	10мин.	50мин.
9.	Спортивные игры	-		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.		1 раз в неделю.	
				2мин.	10мин.	3мин.	15мин.	3мин.	15мин.	5мин.	25мин.

10.	Спортивные развлечения	1 раз в месяц- 15мин.		1 раз в месяц- 20мин.		1 раз в месяц- 20мин.		1раз в месяц- 25- 30мин.		1раз в месяц-30 мин.	
11.	Спортивные праздники, День Здоровья	-		-		2 раза в год- 30мин.		2 раза в год- 30 мин.		2 раза в год- 30 мин.	
12.	Пешеходные прогулки, экскурсии	-		-		-		1 раз в квартал- 25мин.		1 раз в квартал- 30мин.	
13.	Занятия на тренажерах	-		-		-		1 раз в месяц -8 мин.		1 раз в месяц -10 мин.	
14.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно	
15.	Итого:	52 мин.- 1ч.	4ч.15 мин. 4ч. 55 мин.	1ч. 05мин 1ч.15мин н.	5ч.20 мин. 6ч.30мин н.	1ч.15мин 1ч.40мин н.	6ч.30 мин.-7ч. 35 мин.	1ч.35мин н.1ч.55 мин.	7ч.35мин. -8часов	1ч.45мин н. -2ч.	7ч.45 мин. -8часов
16.	Требования СанПиН 2.4.1.3049-13	-	-	-	-	1ч 12мин 1ч 36мин	6-8 часов	1ч 12мин- 1ч 36мин	6-8 часов	1ч.12мин н-1ч 36мин	6-8 часов

2.4. Организация педагогической диагностики и мониторинга достижения детьми результатов

Планируемые результаты освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Планируемые результаты освоения детьми 3 – 4 лет

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Планируемые результаты освоения детьми 4 - 5 лет

К концу года дети могут:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

Планируемые результаты освоения детьми 5 – 6 лет

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); 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 замахи с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Вести мяч, отбивать от пола.

Планируемые результаты освоения детьми 6 – 7 лет

К концу года дети могут:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

Мониторинг достижения детьми дошкольного возраста планируемых итоговых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»

Объект	Содержание (по примерной образовательной программе)	Форма диагностики	Периодичность	Сроки	Ответственный
Физически развитый, овладевший элементарными культурно - гигиеническими навыками	Освоение жизненно важных движений	Методика определения уровня освоения движений. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Инструктор по физической культуре, медсестра
	Потребность в двигательной активности	Наблюдение. Экран здоровья	2 раза в год	Октябрь, май	Воспитатель, инструктор по физической культуре
	Выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Анкетирование родителей, наблюдение	1 раз в год	Май	Воспитатель
	Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни	Карта наблюдений. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Воспитатель, родители
Первоначальный субъектный опыт физкультурно - оздоровительной деятельности	Умения работать по правилу, по образцу, слушать взрослого, выполнять инструкции взрослого (цепочки последовательных действий)	Целенаправленное наблюдение, выполнение двигательных заданий	3 раза в год	Декабрь, март, май	Инструктор по физической культуре, психолог, воспитатель
		Наблюдение. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Психолог, воспитатель

Оценка физического развития

Рост, масса тела и их допустимые отклонения у детей дошкольного возраста

1. Длина тела

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

3 года - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$

Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

4 года - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$

Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

5 лет - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$

Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

6 лет - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$

Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

2. Масса тела

Масса тела может рассчитываться по формуле:

3, 4, 5 лет $2 * \text{возраст} + 9$

6 лет $2 * \text{возраст} + 4$.

Превышение массы тела на 10 % называется ожирением и требует коррекции

Возраст (лет)	Тип ребёнка	Средний рост (см)	Отклонение (см)	Средняя масса отклонение (кг)	Отклонение (кг)
3 года	Б (большой)	105.4	2.8	16.8	2.5
	С (средний)	98.7	2.5	13.4	1.9
	М (маленький)	91.3	1.9	11.3	1.6
4 года	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,5
	М	98,5	2,1	12,2	1,9
5 лет	Б	120,4	2,9	24,3	2,4
	С	111,6	2,7	16,3	2,1
	М	104,0	2,2	13,9	1,9
6 лет	Б	124,2	2,3	27,2	2,2
	С	118,7	2,2	21,7	1,8
	М	113,2	2,4	16,2	2,2

3. Окружность грудной клетки (ОГК) (см)

3-х лет	Мальчики - 53,6	Девочки - 53,0
4-х лет	Мальчики - 54,2	Девочки - 54,4
5 лет	Мальчики - 56,4	Девочки - 55,9
6 лет	Мальчики - 58,0	Девочки - 57,2

4. Индекс Пинье (%)

О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов или индексу Пинье, который рассчитывается по формуле:

$\text{ИП} = \text{рост (см)} - [\text{масса (кг)} + \text{ОГК (см)}]$ Стандартные показатели ИП у детей:

Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение

3-х лет	Мальчики - 25, 7	Девочки - 27,1
4-х лет:	Мальчики - 31,3	Девочки - 31,0
5-и лет	Мальчики - 34,2	Девочки - 34, 7
6 - и лет	Мальчики - 36,1	Девочки - 37,0

Оценка результатов антропометрических исследований проводится методом стандартов, описанным Л. В. Кармановой с соавторами, В. Н. Шебеко с соавторами, Г. А. Шориным.

5. Коэффициент выносливости (КВ)

Коэффициент выносливости рассчитывается по формуле:

$KB = П * 100 / ПД$, где П - пульс, ПД - пульсовое давление

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным) артериальным давлением (АД). Максимальное АД можно рассчитать по формуле:

$100 + Н$, где Н - возраст в годах.

Допустимые колебания + 15 мм рт. ст. Минимальное АД составляет 1/2 ... 2/3 от максимального.

Стандартными показателями KB у детей, являются:

3-х лет - > 30; 4 - х лет - > 29 5 - и лет - > 25 6 - и лет - > 23

6. Оценка физической работоспособности

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной И.В.Усаковым:

$100*(V2-V1)$

$$W = \frac{\quad}{\frac{1}{2}*(V2+V1)}, \text{ где}$$

W - прирост показателей темпов (%)

V 1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Степ - тест (подъём на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см) предлагают детям две нагрузки возрастающей мощности:

- подъём на скамейку с частотой восхождений 22 раза в минуту;

- подъём с частотой восхождений 30 раз в минуту.

Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты. Объём работы W, выполненной ребёнком рассчитывается по формуле: $W = P * n * h$ (кг*м/мин), где

P- масса ребёнка (кг),

n - число подъёмов на ступеньку в минуту,

h - высота ступеньки (м).

Увеличение пульса на 15 - 20% при первой нагрузке и на 45 - 60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Стандартными показателями физической работоспособности детей W (кг * м/мин) являются:

У детей 4-х лет	Мальчики - 109 + 20,1	Девочки - 105 + 18,7
5 - и лет:	Мальчики-135 +31,	Девочки-128,4 +23,6
6 лет:	мальчики 154.1+43.6	девочки 136.4+36/8

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей

3 года:

1) Быстрота. Бег за воспитателем и к нему, в разных направлениях. В медленном темпе 30 - 14 сек, расстояние до 80 м. На скорость - расстояние до 10 метров. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё попытку.

Минимальный результат бега на 10 метров = 10,2 сек.

2) Сила. Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места, а сила рук по бросанию предмета:

- метание можно проводить и в помещении, и на площадке. При выполнении необходимо обратить внимание на исходное положение, прицеливание, замах, бросок и сохранение равновесия после броска. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат.

Минимальный результат метания = 2.5 - 3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 30 см.

3) Ловкость. Ловкость можно определить по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат.

4 года:

1) Быстрота.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 13,5 секунд.

2) Сила. Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 90 см.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 40 см.

3) Ловкость. Определяют по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. Каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат. Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) И по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) Выносливость. Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

5) Гибкость. Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

5 лет:

1) Быстрота. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 9,5 -10 секунд.

2) Сила. Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 1,3 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 0,5 метров.

3) **Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) **Выносливость.** Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет 200 м - для детей 5 - и лет.

5) **Гибкость.** Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

6 лет:

1) **Быстрота.** В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метров ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 7,9 - 7,5 секунд.

2) **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, Сила ног - станковым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

- метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 2,5 метра.

- прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 80 - 90 см.

3) **Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4) **Выносливость,** можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 200 м - для детей 5 - и лет 300 м - для детей 6 лет.

5) **Гибкость** оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала

уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

6) Прыжок в высоту и длину с разбега (после 5 лет). После предварительной разминки ребёнку предлагаются 2 - 3 попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребёнку засчитывается результат предыдущей попытки.

Минимальный результат прыжка в высоту = 40 см.

Прыжок в длину с разбега также предполагает выполнение с трёх попыток с фиксацией лучшего результата.

Минимальный результат прыжка в длину с разбега = 130 - 150 см.

7. Качество выполнения различных заданий

Критерии оценки:

- Отлично - все элементы упражнений выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- Хорошо - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- Удовлетворительно - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- Неудовлетворительно - упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1 - 2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- Плохо - ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

8. Двигательная активность (ДА)

У детей 3-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки

У детей 4-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки

У детей 5-и лет двигательная активность равняется 9-12 тыс. шагов в сутки

У детей 6-и лет двигательная активность равняется 12-15 тыс. шагов в сутки

1 вариант: Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера.

Шагомер крепится на поясе, груди или лопатке ребёнка. Двигательная активность замеряется в локомоциях или шагах.

2 вариант: Измерить двигательную активность можно путём хронометрирования.

За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребёнка (идёт, бежит, прыгает). Наблюдение ведётся за одним ребёнком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным состоянием покоя и движения для дошкольника можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Двигательное поведение ребёнка можно отнести к одной из трёх групп по двигательной активности:

1 группу составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своё временное и целесообразное развития ребёнка в целом.

2 группу составляют дети малоподвижные, т. е. с низкой ДА. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

3 группу составляют дети с большой ДА. Таких детей называют «моторными». Большая ДА, как и малая, имеет отрицательные последствия для организма ребёнка, его сердечно - сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

Возрастно - половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

воз- раст	пол	Бег на 30м (сек)	Бег на 10м (сек)	Метание набивного мяча(см)	Метание мешочка с пес- ком(200гр)		Прыжок в длину с места см	Прыжок в высоту с разбега см
					Правая рука	Левая рука		
3г.	Мальчик	9.4-10.7	-	100-110	2.7-1.2	2.5-1.0	30-50	-
	Девочка	9.8-12.7	-	80-100	2.5-1.0	2.0-1.0	25-45	-
4 г.	М..	8.3-10.0	3.3-2.4	117-185	2.5-4.1	2.0-3.4	60-90	30-60
	Д	8.8-10.2	3.4-2.6	97-178	2.4-3.4	1.8-2.8	55-93	25-55
5л..	М	7.6-8.5	2.5-2.1	187-270	3.9-5.7	2.4-4.2	100-110	40-65
	Д	8.2-9.2	2.7-2.2	138-221	3.0-4.4	2.5-3.5	95-104	40-62
6 л.	М	7.2-8	2.2-2.0	450-570	6.7-7.5	5.8-6.0	116-123	40-70
	Д	7.5-8.7	2.4-2.2	340-520	4.0-4.6	4.0-4.4	111-123	40-65

Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 4лет

Низкий - движения ребёнка - импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим обязательный показ упражнений.

Средний - движения ребёнка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдается перекрёстная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребёнок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий - большинство осваиваемых упражнений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребёнок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 5лет

Низкий - ребёнок напряжён, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои действия с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний - ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, обще развивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий - ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Уровни освоения ОО «Физическое развитие» блет

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

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

Высокий - ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий. Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.

2.5 Взаимодействие всех участников образовательного процесса

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОУ, инструктора по физической культуре, воспитателя, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

1. Взаимодействие с администрацией ДОУ.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по ВМР обеспечивают организацию образовательного процесса в МБДОУ, обеспечивают организацию специалистов, обеспечивают повышение профессиональной компетенции специалистов, а так же организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

2. Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются экраны здоровья, физического и двигательного развития детей.

3. Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей и составляют перспективное планирование, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только

помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

4. Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя, который подбирает соответствующую музыку.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

5. Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

6. Взаимодействие с младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований

Решение программных задач осуществляется в разных формах.

Семинары

Практикумы



Реализация регионального компонента осуществляется в тесной взаимосвязи с социальными институтами города и при их поддержке в совместной деятельности педагога и детей и в самостоятельной деятельности воспитанников в соответствии с возрастными особенностями через адекватные формы работы. Предпочтение отдаётся культурно – досуговой деятельности.

2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

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

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

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



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

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

1. Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- Собеседование (сбор информации)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол

- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

2. Культурно - досуговое направление

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

3. Психофизическое направление.

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Адаптация детей в детском саду»; - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	осень весна
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки» - «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;	в течение года сентябрь- ноябрь февраль апрель

2.7 Вариативная часть

Пояснительная записка

Инструктора по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ детского сада №9 города Новочеркаска Чемеровой Л.В.

Настоящая рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста от 4 до 6 лет в ДОУ.

При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14ноября 2013 г., № 30384).
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Образовательная программа ДОУ.
- Устав учреждения. Программа составлена с использованием комплексной связи с другими образовательными областями.

Рабочая программа разработана на основе и в соответствии с возрастными, индивидуальными и психическими возможностями детей дошкольного возраста на основе обязательного минимума содержания по образовательной области «Физическое развитие» для ДОО с учетом обновления содержания по программам:

Основная программа дошкольного образования: Примерная общеобразовательная программа ДО «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014 год.

Парциальные программы:

- «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. –СПб, «Детство-пресс», 2000 год. Оздоровительно-развивающая программа рассчитана на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет. В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей средствами игропластики, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу и креативной гимнастике.

- «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б., СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009 год. Программа для дошкольных образовательных учреждений содержит систему развивающих заданий (игр, занятий, бесед) для детей старшего дошкольного возраста и направлены на формирование основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, безопасного поведения на улице.

Актуальность проблемы поиска современных форм и методов организации учебного и воспитательного процесса, стремление сделать работу с дошкольниками более разнообразной и эмоциональной подвела коллектив ДОО к необходимости создания дополнительной общеразвивающей программы по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста с использованием нетрадиционных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Актуальность программы также обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, ее самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности.

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из программ:

- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-Аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально –игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец « ФИТНЕС-ДАНС».

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровая гимнастика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-

творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Основной целью программы ритмической гимнастики является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развивать умение эмоционально выражать свои чувства, способствовать раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся с детьми 4-6 лет один раз в неделю из расчета 34 часов в год.

Продолжительность занятия составляет 20-25 минут. Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые.

При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

Характеристика возрастных возможностей детей 4 – 5 лет.

Анатомо-физиологические особенности. Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается

примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: пере-

прыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Характеристика возрастных возможностей детей 5 – 6 лет.

Анатомо-физиологические особенности. Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. 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 может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также 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 ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексy – рефлексy, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексy – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов ды-

хания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гиперактивности и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Требования, предъявляемые к воспитанникам, по освоению программы ритмической гимнастики.

По окончании обучения занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Должны уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе. Свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год (Автор диагностики А. И. Буренина). Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Межпредметные связи:

- 1.«Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, балетный, современный и ритмический танцы.
- 2.«Физическое развитие»: строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно-двигательного аппарата.
- 3.ФЭМП: ориентировка в пространстве и относительно себя, количественный счёт.
- 4.«Познаю мир»: знакомство с явлениями живой и не живой природы. Особенности и повадки животных и птиц.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел программы количество часов.

- 1.Игроритмика (в течение года).
- 2.Игрогимнастика.
- 3.Игротанцы (в течение года).
- 4.Танцевально –ритмическая гимнастика (10).
- 5.Игропластика (по плану занятий) (8).
- 6.Пальчиковая гимнастика (по плану занятий).
- 7.Игровой самомассаж (по плану занятий).
- 8.Музыкально –подвижные игры (по плану занятий).
- 9.Игры путешествия.
- 10.Креативная гимнастика (по плану занятий). Всего часов:50

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование—тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Раздел «Игροгимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы. В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рукна различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.

Гимнастическое дирижирование—тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2.ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению.

2.2.Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

3.ИГРОТАНЦЫ.

3.1.Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2.Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3.Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5.ИГРОПЛАСТИКА.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9.ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.

«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

ПРОВЕДЕНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два часа, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в учебно-тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в календарном планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно

в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил.

Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнениям используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики. Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастики (час).

№ п/п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)	
		1 (средняя)	2 (старшая)
1	Игроритмика	в течение года	
2	Ирогимнастика	5	7
3	Игротанцы	в течение года	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	25-26	24
5	Игропластика	по плану занятий	
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	
7	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий	
8	Игровой массаж	по плану занятий	
9	Игры-путешествия	3-4	3
10	Креативная гимнастика	по плану занятий	
Всего часов		68	68

Перспективный план работы для детей первого года обучения

<i>Месяц</i>	<i>Занятия</i>	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Игроритмика</i>	<i>Танцевальные шаги</i>	<i>Танец</i>	<i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>	<i>Музыкально-подвижная игра</i>
							<i>Упражнения</i>
Сентябрь	1-2 (стр.89-90)	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием ребра (2цапля). Построение в круг.	Хлопки на каждый счет и через счет.	Приставной и скрестный шаг в сторону.	Ритмический: «Полька-хлопушка».	-	«Музыкальное эхо».
	3-4 (стр.90-92)	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).	Удары ногой на каждый счет и через счет. Выполнение простых движений руками в различном темпе.	Занятия 1-2	Ритмический: «Полька-хлопушка» (занятия 1-2) Танец: «Матушка-Россия». «Большая прогулка».	-	Занятия 1-2 «Воробушки» (35-36).
Октябрь	5-6 (стр.92-94)	Занятия 3-4 Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.	Шаги на каждый счет и через счет.	Занятия 1-2	Танец: «Матушка-Россия».	-	«Космонавты».
	7-8 (стр.94-95)	Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступа-	Занятия 5-6	Занятия 1-2	Танец: «Матушка-Россия».	«Часики», «Кару-	«Усни - трава» (41-42).

		нием по распоряжению. Занятие 5-6 Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг.			«Большая прогулка» (35-36).	сельные лошади» (13-14).	
Ноябрь	9 (сюжетное: «Космическое путешествие на Марс») 10 (стр.96-101)	Перестроение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	На первый счет- хлопок, на второй, третий, четвертый-пауза.	Приставной и скрестный шаг в сторону.	Ритмический: полька «Старый жук»	Занятие 7-8 «Ну, погоди!» - образно-беговое упражнение.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	11-12 (стр.101-102)	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.	Занятие 10	Комбинация из изученных танцевальных шагов (41-42).	Ритмический: полька «Старый жук»	Занятие 7-8	«Поезд» Упражнения: Имитационные, образные (41-42).
Декабрь	13-14 (стр.103-104)	Занятие 11-12	На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой – пауза.	-	Ритмический: полька «Старый жук»	«Карусельные лошади»	«Поезд»

	15-16 (стр.105-106)	Перестроение в шеренгу и колонну.	-	-	Ритмический: «Автостоп»	Занятие 13-14	«Конники-спортсмены»
Январь	17-18 (стр.106-107)	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	-	Сочетание приставных и скрёстных шагов в сторону.	Ритмический: «Автостоп»	Занятие 13-14	«Конники-спортсмены»
	19-20 (стр.107-108)	Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	-	Занятие 17-18	Ритмический: «Автостоп»	«Часики» (7-8), «Карусельные лошадки» (13-14)	Занятие 15-16
Февраль	21 (сюжетное: «На ручку карусельных лошадок») 22 (стр.108-111)	Построение в круг	На каждый счёт занимающиеся по очереди поднимают руки вверх, затем также опускают вниз.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360* на шагах.	-	«Песня короля» (хореографические упражнения).	«Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука)
	23-24 (стр.112)	Построение в круг	На каждый счёт занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.	Занятие 22	-	Занятие 22	Занятие 21
Март	25-26 (стр.112-	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	Занятие 23-24	-	Ритмический: «Большая стирка»	Занятие 22	«Музыкальные

	114)						стулья»
	27-28 (стр.115)	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг.	На воспроизведение динамики звука. Уве- личение круга – уси- ление звука. Умень- шение круга – умень- шение звука.	-	Занятие 25-26	«Часи- ки» (7- 8), «Ка- русель- ные ло- шадки» (13-14), «Песня короля» (22).	Занятие 25- 26 «Карлики и великаны» (62).
Ап- рель	29-30 (сю- жет- ное: «Времен а года» (61)) (стр.116- 118)	Построение в шеренгу, в ко- лонну. Музыкально- подвижная игра на закрепле- ние навыка построения в ко- лонну, шеренгу и круг.	Выполнение различ- ных простых движе- ний руками в различ- ном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассып- ную.	Комбинация на изученных танцевальных шагах. По- строение в круг.	-	«Воро- быная диско- тека» - образо- но – танце- вальное упраж- нение.	Занятие 25- 26 «Два Моро- за».
	31-32	Построение в шеренгу, сцеп- ление за руки.	Выполнение простых движений руками в	-	-	Занятие 29-30	«Автомоби- ли»

	(стр.118-119)		различном темпе.				
Май	33-34(сюжетное :«Путешествие в Кукляндию») (стр.119-121)	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Выполнение простых движений руками в различном темпе.	-	-	Занятие 29-30	Занятие 31-32
	35-36(сюжетное : «В мире музыки и танца» (68). (стр.121-123)	Построение в рассыпную.	-	-	-	«Упражнения с платочком».	«Воробушки». Упражнения на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей.

Перспективный план работы для детей второго года обучения
Приложение 2.

Месяц	Занятия	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра
			Игропластика				Упражнения
Сентябрь	1-2	Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», в образно-двигательных действиях.	Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.	Шаг галопа вперед и сторону.	Бальный: «Конькобежцы»	-	Игра на определение характера музыкального произведения.
	3-4 (стр.151-154) (стр.154-156)		Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.				Игра по станциям. «Пятнашки» (салки).
	5-6 7-8 (сюжетное: «Путешествие на Северный		Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.	Занятие 3-4	Занятие 3-4	«Зарядка»	«Волк во рву» Упражнения: расслабление рук, шеи,

	полюс») (стр.156-157) (стр.157-162)						туловища в положении сидя.
Октябрь	9-10 11-12 (стр.162-163) (стр.163-164)	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению.	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	Шаг галопа вперед и сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.	Ритмический: «Полька»	Занятие 5-6	Занятие 5-6-7
	13-14-15 (стр.164-169)	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	Занятие 9-10 Шаг польки.	Ритмический: «В ритме польки».	«Всадник» - упражнение сидя на стуле.	«Группа, смирно!»
Ноябрь	16(сюжетное: «Пограничники» 17-18 (стр.169-172)	Занятие 13-14	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	-	Ритмический: «Модный рок».	«Зарядка» (7), «Всадник» (13-14).	Игра на определение характера музыкального произведения.

	19-20 21-22 (стр.172-175) (стр.175-177)	Занятие 13-14	Занятие 17-18	Пружинистые движения ногами на полу-приседе «Кик» - движения.	Бальный: «Падеграс» «Модный рок» (15).	«Ванечка-пастух» - упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.	«Пятнашки» (салки) – вариант 2 с «Замораживанием».
Декабрь	23-24 сюжетное: «Путешествие в Спортландию» 25-26 (стр.177-181) (стр.181-182)	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.	Гимнастическое дирижирование.	Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг «Приподание».	Бальный: «Падеграс»	«Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение.	Упражнения: потряхивание ногами в положении стоя.
	27-28 29-30 (сюжетное: «Маугл	Занятие 25-26	Гимнастическое дирижирование.	Занятие 23	Ритмический: «Макарена»	Занятие 23	Занятие 23

	и») (стр.182-184) (стр.184-187)						
Январь	31-32 33-34 (стр.187-188) (стр.188-190)	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету.	Выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет.	-	Ритмический: «Русский хоровод»	«Облака» - упражнение с двумя лентами.	«Пятнашки» - вариант 3.
	35-36 37-38 (сюжетное: «Цветик-семицветик») (стр.191-192) (стр.192-195)	Занятие 31-32	Выполнение движений туловищем в различном темпе.	-	Ритмический: «Травушка-муравушка»	«Облака»	«Пятнашки» - вариант 4 – парами.
Февраль	39-40	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты	Занятие 25-26	Комбинации на изученных	Ритмический: «Давай	«Бег по	Упражнения: дыха-

	41-42 (стр.196-198) (стр.198-200)	направо, налево по распоряжению.		танцевальных шагах.	танцуй» «Кик»	кругу» Упражнение танцевально-бегового характера.	тельные на имитационных и различных движениях.
	43-44 (сюжетное: «Искатели клада») 45-46 (стр.200-204) (стр.204-206)	Построение в круг, шеренгу, колонну, по звуковому сигналу.	-	-	Ритмический: «Давай танцуй!», «Современник»	«Зарядка» (7), «Всадник» (13-14), «Бег по кругу» (39-40).	«Найди предмет» Занятие 41-42
Март	47-48 49-50 (стр.207-208) (стр.208-212)	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам.	-	Группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечья.	Ритмический: «Современник»	«Приходи, сказка»	«К своим флажкам».
	51-52	Занятие 47-48	Ходьба на каждый счет и через счет.	-	Ритмический: «Артековская полька»	Занятие 49-50	Занятие 47-

	53-54 (сюжетное: «Клуб веселых человечков») (стр.212-214) (стр.215-217)		Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование.				48 Дыхательные упражнения на имитационных и различных движениях.
Апрель	55-56 57-58 (стр.217-220) (стр.220-221)	Построение в круг. Построение в шеренгу.	Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образно, игровых двигательных действиях и заданиях.	Танец «Кик»	Ритмический: «Русский хоровод»	«Черный кот»	Игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг.
	59-60 61-62 (стр.221-222)	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.	Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.	-	Бальный: «Падеграс» Ритмический: «Давай танцуй!»	Занятие 55-56	«Гуливер и лилипуты» - второй вариант. Упражнения: Посег-

	(стр.222-223)						ментное расслабление рук на различное количество счетов.
Май	63-64 65-66 (сюжетное: «Приходи, сказка!») (стр.223-224) (стр.224-227)	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.	-	-	-	Занятие 7, 13-14, 19-20, 25-26, 33-34, 39-40, 49-50, 55-56.	«Музыкальные змейки» Упражнения: Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.
	67-68 (стр.227-228)	Построение в кругу в парах.	Специальное: «Танцевальный вечер». Конкурс танца по пройденным упражнениям танцевально-ритмической гимнастики.	-	Ритмический: «Давай танцуй» Бальный: «Падеграс»	Танцевально-ритмическая гимнастика: Занятия 7, 13-14, 19-20, 25-26, 33-3, 39-40, 49-	Занятие 53

						50, 55-56.	
	Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально –игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений .-СПб , «Детство-Пресс», 2000 год.						

Требования к результатам освоения образовательного компонента

Первый год обучения (средняя группа).

К концу года дети должны уметь:

- соблюдать элементарные правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности;
- выполнять простейшие построения и перестроения и построения;
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Второй год обучения (старший возраст).

К концу года дети должны уметь:

- соблюдать правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности;
- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- выполнять задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- владеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

Методика проведения танцевально –игровой гимнастики для детей среднего возраста:

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр -проявление активности. Руководитель наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Музыкально-ритмические движения:

1. Выявить умение выполнять танцевальные движения с предметами.
2. Выявить умение и навыки в исполнении музыкально-ритмических движений.
3. Выявить способность восприятия детьми начала и окончания музыки.
4. Выявить уровень исполнения музыкально–игрового образа.
5. Выявить уровень восприятия темпа музыки в условиях его изменения.

Методика проведения обследования уровня сформированности музыкально-ритмических движений:

1. Под звучание 2-х частей музыкальной пьесы самостоятельно выполнить соответствующие движения с куклой.
2. Исполнение плясовых движений по показу.
3. Выполнение определенных движений («поездка на машине») в соответствии с началом и концом музыки.
4. Исполнение танцевальных движений при передаче образа зайчика, ослика, волка под музыку и пение.
5. Выполнение определенных движений («поездка на паровозике») то замедляя, то ускоряя движение в соответствии с музыкой.

Методика проведения танцевально –игровой гимнастики для детей старшей группы

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр –проявление активности. Руководитель наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Музыкально-ритмические движения

1. Выявить умение и навыки в исполнении музыкально-ритмических движений.
2. Выявить умение двигаться ритмично.
3. Выявить способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности.
4. Умение выполнять танцевальные движения с предметами.
5. Умение изменять движения в соответствии с фразами, темпом.
6. Проявлять танцевальное творчество.

Методика проведения обследования уровня сформированности музыкально-ритмических движений:

1. Исполнение танцевальных движений в кругу (поскоки, прямой галоп, выставление ноги на пятку, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинка).
2. Исполнение танцевальных движений сольно.
3. Под звучание 2-х частей музыкальной пьесы самостоятельно выполнять соответствующие движения.
4. Исполнение танцевальных движений парами в кругу.
5. Исполнение упражнений с обручами, лентами.

Методика проведения танцевально –игровой гимнастики для детей старшей группы

Диагностика проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр -проявление активности. Специалист наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель диагностики: выявить уровень физического и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Методика проведения обследования уровня сформированности музыкально-ритмических движений:

1. Исполнение танцевальных движений в кругу (поскоки, прямой галоп, выставление ноги на пятку, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинка).
- 2.Исполнение танцевальных движений сольно.
- 3.Под звучание 2-х частной музыкальной пьесы самостоятельно выполнять соответствующие движения.
- 4.Исполнение танцевальных движений парами в кругу.
- 5.Исполнение упражнений с обручами, лентами.

Оценка уровня освоения ребенком программного материала (первый год)

2 балла - (часто):

- ☐ движения выражают музыкальный образ;
- ☐ выполняет танцевальные движения с предметами в соответствии с характером музыки;
- ☐ выполняет танцевальные движения по показу безошибочно;
- ☐ в движениях выражается общий характер музыки, темп;
- ☐ выполнение движений совпадает с началом и концом звучания музыки.

1балл- (иногда):

- ☐ в движениях выражается общий характер музыки, темп;
- ☐ двигается под музыкальное сопровождение, но невыразительно;
- ☐ танцевальных движений по показу выполняет неуверенно;
- ☐ не все движения эмоционально окрашены;
- ☐ начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

0 баллов- (крайне редко):

- ☐ движения не совпадают с темпом, началом и концом музыки;
- ☐ танцевальные движения по показу выполняет нехотя, отказывается выполнять;
- ☐ двигается не ритмично;
- ☐ движения эмоционально не окрашены.

Оценка уровня освоения ребенком программного материала (второй год)

2 балла -(часто):

- ☐ движения выражают музыкальный образ;
- ☐ ритмично двигается под музыку;
- ☐ самостоятельно в танцах меняет движения;

☐ эмоциональная окраска движений соответствует характеру музыки.

1 балл- (иногда):

☐ в движениях выражается общий характер музыки, темп.

☐ двигается под музыкальное сопровождение, но невыразительно;

☐ выполняет танцевальные движения с предметами, но неуверенно;

☐ поочередно меняет движения, но не уверенно;

☐ не все движения эмоционально окрашены

0 баллов- (крайне редко):

☐ движения не совпадают с темпом.

☐ двигается не ритмично;

☐ не умеет, не успевает в танцах поочередно менять движения;

☐ не эмоционально выполняет движения.

III. Организационный раздел

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Физкультурный зал:

- ❖ расположен на 2 этаже 2-х этажного здания, имеет два помещения;
- ❖ общая площадь зала (по техпаспорту) составляет – 96 кв.м.;
- ❖ имеется кабинет специалиста -3,8 кв.м.;
- ❖ оснащение зала – люминесцентное;
- ❖ запасной выход – есть, решеток на окнах - нет;
- ❖ на окнах жалюзи;
- ❖ наличие системы пожарной безопасности;
- ❖ имеется схема зала, которая включает в себя основные зоны кабинета, расположение мебели и оборудования
- ❖ используется всеми педагогами ДОУ;

Перечень основного оборудования (предметов мебели, ТСО, дополнительных средств дизайна).

№	Наименование имущества	Кол-во, шт.
1	Компьютер	1
2	Стол для компьютера	1
3	Музыкальный центр LG	1
4	Магнитофон	1
5	Шкаф для методической литературы	1
6	Тумба для спортивного оборудования	1
7	Зеркало (60x150)	1
8	Полки для спортивного оборудования	1
9	Полка-подставка для мячей - фитболов	1
10	Палас (4x4)	2
11	Пылесос	1
12	Стул офисный	1
13	Информационные стенды	1

Материалы и оборудование для двигательной активности.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмеримы с возможностями детей. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона. Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение

разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

В связи с тем, что дошкольным учреждениям приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием важно при его подборе учитывать рекомендации, которые достаточно полно раскрыты в аннотированном перечне Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999.

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий). Предлагаем примерный перечень физкультурного оборудования для групповых комнат и физкультурного зала.

В физкультурном зале расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене.

Перечень физкультурного и спортивного оборудования

№ п/п	Наименование	Кол-во на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
1	Мяч резиновый, 150 мм	40	да	Да
2	Мяч резиновый, 200 мм	40	да	Да
3	Конус детский с отверстиями. Материал: пластмасса	14		
4	Кегли (6 кеглей, 2 мяча).	10		Да
5	Гантели 0,45 кг (2 шт.) пустые. Материал: пластмасса	20		Да
6	Хоккейный набор (2 клюшки, 2 шайбы). Ма- териал: пластмасса	10	да	Да
7	Набор булав гимнастических L 350 мм(2шт.). Материал: пластмасса	6		
8	Эспандер кистевой круглый детский. Мате- риал: резина	5		Да
9	Канат для перетягивания х/б, длина 6м, диа- метр 30мм	2		
10	Стойки баскетбольная, высота от 0,9 до 1,35м	2		
11	Доска наклонная навесная (длина 1,8 м). Ма- териал: дерево	1		
12	Скамья гимнастическая 2-х метровая. Мате- риал: дерево, металл	2		
13	Мат разноцветный (100x100x10). Материал	2		
	винилискожа			
14	Мат разноцветный (200x100x10). Материал	1		
	винилискожа			
15	Шведская стенка (80x240). Материал: дерево	3		
16	Тренажер детский механический «Велотре- нажер»	1		Да

17	Тренажер детский «Бегущий по волнам»	1		Да
18	Батут детский с ручкой	1		Да
19	Тренажер детский «Министеппер»	1		Да
20	Тренажер детский «Твистер»	1		Да
21	Дуги для подлезания, 4 эл. (высота 70 см, 60 см, 50 см, 40 см). Материал: сталь	2		
22	Мяч гимнастический (диаметр 45 см)	10		Да
23	Набор «Спорт с кольцом» (кольцо -1 шт., опоры-2шт., горка-1шт.). Материал: винилискожа, поролон	2		
24	Обруч гимнастический (60 см, 80см). Материал: пластмасса	40	да	Да
25	Палка гимнастическая (71 см). Материал: пластмасса	20		Да
26	Палка гимнастическая (106 см). Материал: пластмасса	20		Да
27	Скакалка гимнастическая (длина 2,4, диаметр шнура 4 мм)	30	да	Да
28	Городки (1 биты, 5 городков, правила игры). Материал: пластмасса	4		
29	Балансировочная дорожка. Материал: пластмасса	1		
30	Комплект вертикальных стоек для полосы препятствий (2 конуса с отверстиями, 2 втулки, 2 клипсы, 3 палки по 1,05 м). Материал: пластмасса	2		
31	Кольцеброс (6 колец, 4 стержня). Материал: пластмасса	12	да	Да
32	Мяч набивной (медицинбол, 1 кг). Материал: искожа	1		

33	Мяч набивной (медицинбол, 1,5 кг). Материал: искожа	1		
34	Мяч баскетбольный. Материал: резина	5		Да
35	Мяч футбольный. Материал: искожа	5		Да
36	Мяч волейбольный. Материал: искожа	5		Да
37	Мяч резиновый, 75 мм	40	да	Да
38	Мяч резиновый, 100 мм	40	да	Да
39	Мяч резиновый, 125 мм	40	да	Да
40	Мяч фитбол (средние 16, большие 2)	18		
41	Настольный теннис	1		
42	Напольный теннис	1		
43	Математический (цветной) набор для прыжков	2		

Методическое обеспечение:

- Паспорт кабинета;
- Методическая литература;
- Перспективные планы работы по разделам «Программы»;
- Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений;
- Материал для работы с родителями;
- Материал для консультативной работы с воспитателями;
- Документация кружковой работы;
- Комплексы корригирующих упражнений;
- Картотеки: подвижных игр, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений.

Документация:

- Списки детей;
- Рабочая программа инструктора по физической культуре;

- График работы физкультурного зала;
- Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре;
- Конспекты праздников и развлечений;
- Тетради взаимодействия с воспитателями;
- Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

СПИСОК НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-Аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально –игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений .-СПб , «Детство-Пресс», 2000г.
- Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2007г.
- .Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3-лет. М.: Айрис –пресс, 2009. –144с.
- БарышниковаТ.К. Азбука хореографии. СПб, 2002 г.
- Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.2003.
- Васильева Т.К. Секрет танца. СПб., 2006г.
- Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,2000 г. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова и др.-М.,2011г.
- Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. –1999 г.
- Казакевич Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб , 2012г.
- Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов на Дону., 2000 г.
- Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг. СПб, 2008г.
- Кечетжиева Л.ВанковаМ.Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. М., 2009г.
- Конорова Е.В Методическое пособие по ритмике.-М.,2001г.
- Коротков И.М.Подвижные игры детей.-М., 2012г.
- Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 2008г.
- Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. –Ярославль 2011г.
- Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. «ДТД», 2006г.
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное движение. М., 2007г.
- Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.,2010г.

- Тюрин, Аверкий. Самомассаж.-СПб., Москва Минск, Харьков 2009г.
- Фромина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 2009г.
- Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.-М.,2010 г.
- Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие/Под ред. А.И.Федорова. –Челябинск, 1996г.
- Шебенко В.Н., Ермак Н.Н. , Шишкин В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений –М., 2010 г.