

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ  1. Обязательная часть………………………………………………………… | | 4 |
|  | * 1. Пояснительная записка …………………………………………….. | 4 |
|  | 1.1.1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»…………………………………………………… | 5 |
|  | 1.1.2. Принципы и подходы к физическому воспитанию детей ………. | 12 |
|  | 1.1.3.Психолого-педагогические условия физического развития и воспитания детей …………………………………………………………. | 19 |
|  | 1.2. Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие»…………………….. | 28 |
| 2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений……… | | 33 |
|  | 2.1. Пояснительная записка ……………………………………………… | 33 |
|  | * + 1. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»…………………………………………………… | 33 |
|  | 2.1.2. Принципы и подходы к физическому воспитанию детей ………. | 34 |
|  | 2.1.3 Психолого-педагогические условия физического развития и воспитания детей …………………………………………………………. | 36 |
|  | 2.2. Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие»……………………. | 46 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ  2. 1. Обязательная часть……………………………………………………… | | 53 |
|  | 2.1.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей на разных возрастных этапах ………………………… | 53 |
|  | 2.1.2 Сведения о состоянии здоровья детей…………………………….. | 65 |
|  | 2.1.3 Вариативные формы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов…………… | 66 |
|  | 2.1.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик………………………………………………………. | 70 |
|  | 2.1.5 Способы и направления поддержки детской инициативы……… | 75 |
|  | 2.1.6 Современные образовательные технологии физического воспитания и обучения детей ……………………………………………. | 80 |
|  | 2.1.7 Цели, задачи, принципы, направления взаимодействия с родителями детей дошкольного возраста……………………………… | 82 |
| 2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений…… | | 90 |
|  | 2.2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей на разных возрастных этапах …………………………. | 90 |
|  | * + 1. Вариативные формы, способы, методы и средства физического развития детей ……………………………………………………………. | 101 |
|  | * + 1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик……………………………………………………… | 102 |
|  | * + 1. Способы и направления поддержки детской инициативы………. | 103 |
|  | * + 1. Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей ……………………………………………………………. | 109 |
|  | * + 1. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников…………………………………………………... | 112 |
|  | * + 1. Организация работы с педагогами……………………………….. | 120 |
|  | * + 1. Мониторинг физической подготовленности детей 3-7 лет……… | 120 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ  3. 1. Обязательная часть……………………………………………………… | | 126 |
|  | 3.1.1. Материально – техническое обеспечение рабочей программы…. | 126 |
|  | 3.1.2. Обеспеченность рабочей программы методическими материалами ………………………………................................................. | 127 |
|  | 3.1.3 Режим дня и двигательной активности……………………………. | 130 |
| 3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений…… | | 135 |
|  | 3.2.1 Планирование образовательной деятельности……………………. | 135 |
|  | 3.2.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала…………………………. | 141 |
|  | 3.2.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.……………………………………………………………… | 143 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………. | | 144 |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1.1 Пояснительная записка

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре является нормативным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации физкультурно – оздоровительного процесса в ДОО.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

|  |
| --- |
| 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. |
| 1. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области». |
| 1. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384). |
| 1. Комментарии к ФГОС дошкольного образования Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 |
| 1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26, «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». |
| 1. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». |
|  |
| 1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования". |
| 1. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2013 г. № 08-1408 «О направлении методических рекомендаций по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации». |
| 1. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Сказка» |
| 10. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. |
| 11. Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад «Сказка» |

* + 1. Цели и задачи реализации образовательной области

«Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (См. пункт 2.6. ФГОС ДО).

1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

2.Физическая культура.

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Третий год жизни. 1-я младшая группа

*Задачи образовательной деятельности*

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условия детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

*Задачи образовательной деятельности*

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Пятый год жизни. Средняя группа.

*Задачи образовательной деятельности*

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**Старший дошкольный возраст**

Шестой год жизни

**1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

* Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
* Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
* Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
* Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
* Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
* Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
* Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
* Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**2.Физическая культура.**

* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
* Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
* Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
* Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**В процессе подвижных игр:**

* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
* Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* Учить спортивным играм и упражнениям.

Седьмой год жизни

**1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

* Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
* Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
* Формировать представления об активном отдыхе.
* Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
* Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**2.Физическая культура.**

* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
* Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
* Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
* Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
* Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
* Добиваться активного движения кисти руки при броске.
* Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
* Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
* Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
* Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
* Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
* Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**В процессе подвижных игр:**

* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
* Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
* Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.1.2. Принципы и подходы к физическому воспитанию

детей дошкольного возраста

***Принципы физического воспитания детей дошкольного возраста.***

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов:

* всестороннее и гармоническое развитие личности;
* связь физической культуры с жизнью;
* оздоровительная направленность физического воспитания;
* непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
* постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
* цикличное построение занятий;
* возрастная адекватность направлений физического воспитания.

***Общепедагогические принципы***

*Принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений.

Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

*Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип систематичности и последовательности* обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

*Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением.

Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

*Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение мате­риала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

**Принципы, отражающие закономерности физического воспитания**

*Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

* фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
* групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
* индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

* *Наглядные:*

наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

* *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;

самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Общие приоритеты оздоровительной работы в МАДОУ – «Детский сад «Сказка» - структурное подразделение «Солнышко»:

* Осмысление собственного здоровья
* Развитие физического и психического состояния детей
* Воспитание стремления к самосозиданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)
* Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики
* Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям
* Развитие эмоционального сопереживания
* Превращение здорового образа жизни в норму.
* Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

*Методологические подходы к формированию рабочей программы*

В основу рабочей программы положены идеи возрастного, личностного и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

**1. Возрастной подход**, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**2. Личностный подход**.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

**3. Деятельностный подход**.

В рамках деятельностного подхода деятельность, наравне с обучением, рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

1.1.3. Психолого-педагогические условия физического развития и воспитания детей дошкольного возраста

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. Физическое воспитание тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического воспитания в раннем дошкольном и школьном возрасте, а также преемственная связь между ними. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

На занятиях по физическому воспитанию ребенок, действуя с предметами, осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения, на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. О значении физического воспитания говорится в трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко.

Важность целенаправленности организации работы по физическому воспитанию отмечали такие ученые, как Ю.Ф. Змановский, В.А. Кудрявцева, В.Г. Алямовская, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

*Возрастные особенности детей 2 – 7 лет*

Третий год жизни. 1-я младшая группа

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому педагогу необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей инструктору надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в физкультурном зале, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годамребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы.

Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал их заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности, к активному взаимодействию с окружающим миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата.

Доверие и привязанность к воспитателю - необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка в детском саду. Младший дошкольник особенно нуждается в материнской поддержке и заботе воспитателя. В течение дня педагог должен к каждому ребенку проявить свое доброе отношение: приласкать, назвать ласковым именем, погладить. Ощутив любовь воспитателя, младший дошкольник становится более общительным. Он с удовольствием подражает действиям взрослого, видит во взрослых неиссякаемый источник новых игр, действий с предметами.

К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Агрессивность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, умеет критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок может воспринимать предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет непроизвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг).

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

Пятый год жизни. Средняя группа

В возрасте 4-5 лет малыши учатся во время игр. К этому возрасту, как правило, дети осваивают такие навыки, как бег, прыжки, игра с мячом (ребенок обычно умеет пинать и бросать мяч), малыши могут самостоятельно качаться на качелях. Этот период также характеризуется активным развитием мелкой моторики.

Уровень развития мелкой моторики должен позволять ребенку справляться с такими занятиями, как рисование геометрических фигур, в частности, квадрата, треугольника, круга, использование вилки и ложки во время еды, самостоятельное одевание и раздевание, чистка зубов. Также для детей этого возраста свойственно умение кататься на 3-х колесном велосипеде и строительство объектов из 10 и более игрушечных фигур.

Именно в этот период происходит активное развитие ловкости, координации. Дети этого возраста хорошо держат равновесие, им удается перешагивать через небольшие препятствия, они лучше осваивают технику владения мячом.

В целях физического развития детей желательно выполнять ежедневную утреннюю зарядку. Упражнения должны быть простыми – это приседания, движения для разминки рук, ног и шеи, наклоны. Длительность утренней зарядки должна составлять 10-15 минут. Дети, посещающие дошкольные заведения, как правило, делают зарядку под контролем воспитателей. Также для ребенка в возрасте 4-5 лет полезно заниматься гимнастикой, прыгать на батуте, ходить по прямой линии и т.д.

Ручку ребенка среднего дошкольного возраста желательно подготовить к началу обучения письму. Для этого следует особое внимание уделить развитию мышц ладони. С этой целью ребенку нужно заниматься лепкой из пластилина, глины и теста, также благотворно на развитии моторики рук сказывается раскрашивание картинок и рисование. Такие занятия не только способствуют физическому формированию, они также развивают фантазию ребенка.

Старший возраст (5-7 лет)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ре­бенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психоло­гические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процес­са: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конеч­ностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здо­ровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не­обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здо­ровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, дви­жения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от им­пульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками.Формируют­ся социальные представления морального плана, старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собствен­ного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека - расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро-день-вечер-ночь; вчера-сегодня-завтра-раньше-позже; ориентируются в последовательнос­ти дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому вре­мени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, впереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т. д.

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольни­ков постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса и далеких стран и многое другое. Старший до­школьник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить получен­ную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении луны, солнца, звезд и про­чего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, кос­мических путешествиях, звездных войнах.

Дети с живым интересом слушают истории из жизни родителей, бабушек и дедушек. Ознакомление с техникой, разнообразными вида­ми труда, профессиями родителей обеспечивает дальнейшее вхожде­ние ребенка в современный мир, приобщение к его ценностям. Под руководством педагога шестилетки включаются в поисковую деятель­ность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых яв­лений, используют разные способы проверю!: опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия».

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памя­ти, возникает намеренное запоминание в целях последующего вос­произведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропор­ций предметов, систематизируются представления детей.

Продолжает совершенствоваться речь. За год словарь увеличивает­ся на 1000-1200 слов (по сравнению с предшествующим возрастом), хотя практически установить точное количество усвоенных слов за данный период очень трудно из-за больших индивидуальных разли­чий. Совершенствуется связная, монологическая речь. Ребенок может без помощи взрослого передать содержание небольшой сказки, рас­сказа, мультфильма, описать те или иные события, свидетелем кото­рых он был. Правильно пользуется многими грамматическими фор­мами и категориями.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры, например космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, события, волшебников и т. п. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах.

Рисование - любимое занятие старших дошкольников, ему они посвящают много времени. Дети с удовольствием демонстрируют свои рисунки друг другу, обсуждают их содержание, обмениваются мнения­ми. Любят устраивать выставки рисунков, гордятся своими успехами.

*Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возник­новению детского сообщества.* Сверстник становится интересен как *партнер по играм и практической деятельности.* Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Старший дошкольник страдает, если никто не хочет с ним играть. Формирование социального статуса каждого ребенка во многом опре­деляется оценкой его воспитателем. Воспитателю важно изучить сис­тему межличностных отношений детей в группе и помочь каждому ребенку занять благоприятную для его развития позицию в коллективе сверстников: найти друзей, объединить детей на основе общности иг­ровых интересов или склонностей к определенной деятельности (ри­сованию, ручному труду, уходу за животными).

Своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, за­ботливого отношения к людям, он побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять сочувствие, готов­ность помочь. Он привлекает внимание детей к признакам выражения эмоций в мимике, пантомимике, действиях, интонации голоса. Вос­питатель специально создает в группе ситуации гуманистической на­правленности, побуждающие детей к проявлению заботы, внимания, помощи. Это обогащает нравственный опыт детей.

В общении со сверстниками преобладают однополые контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются пер­вые друзья — те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопо­нимание и взаимная симпатия. Дети становятся избирательны во вза­имоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут несколько раз поменяться). Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкаль­ные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, склады­ваются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого че­ловека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместно­му решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Воспитателю необходимо по­могать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопо­нимания на основе учета интересов партнеров.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабева­ет. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, во­влечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечат­лениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми содержания

образовательной области «Физическое развитие»

1-я младшая группа

**К трем годам:**

* ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* стремится проявлять самостоятельность в игровом поведении;
* владеет активной и пассивной речью, включенной в общение; может
* стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и
* действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
* проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
* стремится двигаться под музыку;
* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.).

2-я младшая группа

**К четырем годам:**

* Активно участвует в разнообразных видах деятельности: в играх, двигательных упражнениях
* Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
* Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2—3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
* Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа

**К пяти годам:**

* Ребенок может применять усвоенные знания и способы деятельности для решения несложных задач, поставленных взрослым.
* Доброжелателен в общении со сверстниками в совместных делах; проявляет интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них.
* Сформированы специальные умения и навыки (речевые, изобразительные, музыкальные, конструктивные и др.), необходимые для осуществления различных видов детской деятельности
* В играх наблюдается разнообразие сюжетов.
* Называет роль до начала игры, обозначает свою новую роль по ходу игры. Проявляет самостоятельность в выборе и использовании предметов-заместителей, с интересом включается в ролевой диалог со сверстниками.
* Выдвигает игровые замыслы, инициативен в развитии игрового сюжета.
* Вступает в ролевой диалог.
* Проявляет творчество в создании игровой обстановки, в театрализации.
* В играх с правилами принимает игровую задачу, проявляет интерес к результату, выигрышу.
* Движения стали значительно более уверенными и разнообразными.
* Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоциональноокрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

Старшая группа (5-6 лет)

**К шести годам:**

* Проявляет интерес к физическим упражнениям.
* Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку.
* Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения
* Может предварительно обозначить тему игры, заинтересован совместной игрой.
* Согласовывает в игровой деятельности свои интересы и интересы партнеров, умеет объяснить замыслы, адресовать обращение партнеру.
* Проявляет интерес к игровому экспериментированию, к развивающим и познавательным играм; в играх с готовым содержанием и правилами действуют в точном соответствии с игровой задачей и правилами.
* Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
* Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
* Имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
* Имеет представление о правилах ухода за больным.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
* Умеет кататься на самокате;
* Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
* Проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
* Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
* Проявляет интерес к разным видам спорта.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

**К семи годам:**

* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
* – может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
* Мягко приземляться;
* Может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
* Может бросать предметы в цель из разных исходных положений;
* Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
* Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
* Метает предметы в движущуюся цель;
* Ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
* Проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.
* Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
* Умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
* Соблюдает интервалы во время передвижения;
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
* Следит за правильной осанкой.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
* Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
* Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
* Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

2.1 Пояснительная записка

1. Использование парциальной программы «Старт» (авторы Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К. Михалкова)

Программа апробировалась более десяти лет в детских сада. Она направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ре­бенка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков. Это творческая двигательная программа с элемен­тами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики, основанная на наблюдениях за самостоятельной деятельностью детей.

1. Использование парциальной программы «Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» (авторы Е.Г. Сайкина и С.В. Кузьмина, 2008).

В России занятия с использованием фитболов в последние годы пользуются всё большей популярностью. Возрастает разнообразие способов применения этого мяча в оздоровительных занятиях.

Если изначально он использовался как тренажер для реабилитации больных после травм опорно-двигательного аппарата, а затем появился во многих лечебно-оздоровительных программах , то сегодня фитбол является основой нового направления оздоровительной аэробики и служит эффективным средством развития силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.

Большие возможности его применения в различных целях обусловлены оздоровительной направленностью и широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся.

* + 1. Цели и задачи реализации образовательной области

«Физическое развитие»

Программа Л.В. Яковлевой «Старт» направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

*Основные задачи:*

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребенка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
2. Выявить физиологическую и психологическую предрасполо­женность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа ре­зультатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
4. Через игровые формы обучения и создание развивающей сре­ды осуществлять выполнение программ минимум и максимум.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуаци­ях, которые могут произойти в их жизни.
6. Сформировать представления о здоровом образе жизни, вырабо­тать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятель­ности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.

*Цель программы «Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»:*

Формирование правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения.

*Основные задачи:*

* 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
  2. Способствуют разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов , а так ж е лечению сколиозов и т.д.
  3. Создание сильного мышечного корсета за счет включения в работу более глубоких мышечных групп.
     1. Принципы и подходы к физическому воспитанию детей
* принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, кли­матических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
* принцип культуросообразности предусматривает необходи­мость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
* принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и ме­тодов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
* принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входяще­го в мир и осваивающего его как новое для себя простран­ство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрос­лым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть про­должателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Осво­бождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельно­сти.

ФГОС ДО, в части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, определяет: «должны быть представлены выбранные и/или разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках, методики, формы организации образовательной работы». Вариативная часть образовательной программы должна «учитывать образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, может быть ориентирована на специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность».

Этот подход соответствует современным научным представлениям о том, что личностные качества человека формируются под влиянием комплекса факторов: климатических, социокультурных, природных условий, а также средств этнокультурного воспитания, передаваемых из поколения в поколение.

Данная образовательная программа предполагает качественно иной уровень активно-деятельностного освоения ребенком дошкольного возраста явлений окружающей действительности, исторического прошлого и настоящего, ориентирована на создание условий постижения и освоения им ценностей и смыслов приобщения к традициям, обычаям, истории и культуре своего края, открытости к людям иной культуры.

Деятельностной подход предлагаемый для освоения ребенком содержания образовательной программы опирается на представление о структуре целостной деятельности (потребности-мотивы-цели-условия-действия) и объясняет процесс активно-исследовательского освоения знаний и умений посредством мотивированного и целенаправленного решения задач (проблем). Решение задачи состоит в поиске действия, с помощью которого можно так преобразовать ее условие, чтобы достигнуть результата.

Движущей силой психического развития является обучение как необходимый путь становления родовых, исторических особенностей человека, как путь «присвоения» ребенком общечеловеческих способностей (Выготский Л.С.). При этом Выготским Л.С. подчеркивалось, что не всякое обучение хорошо, а только то, которое ориентируется на «зону ближайшего развития», на созревающие, а не уже созревшие функции. Обучение ребенка может происходить и стихийно, и целенаправленно, но всегда в сотрудничестве (явном или скрытом) с другим человеком, взрослым или сверстником.

Отличительная особенность программы «Старт» заключается в том, что программный материал распределен не по возрастным группам, а по конкретным направлениям. Составители программы объясняют это тем, что если природа наградила ребенка определенными способнос­тями, не надо искусственно тормозить их развитие. Главное - по­мочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов:

* всестороннее и гармоническое развитие личности;
* связь физической культуры с жизнью;
* оздоровительная направленность физического воспитания;
* непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
* постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
* цикличное построение занятий;
* возрастная адекватность направлений физического воспитания.

2.1.3 Психолого-педагогические условия

физического развития и воспитания детей

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. Физическое воспитание тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического воспитания в раннем дошкольном и школьном возрасте, а также преемственная связь между ними. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

На занятиях по физическому воспитанию ребенок, действуя с предметами, осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения, на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. О значении физического воспитания говорится в трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко.

Важность целенаправленности организации работы по физическому воспитанию отмечали такие ученые, как Ю.Ф. Змановский, В.А. Кудрявцева, В.Г. Алямовская, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн.

*Возрастные особенности детей 2 – 7 лет*

Третий год жизни. 1-я младшая группа

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому педагогу необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей инструктору надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в физкультурном зале, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годамребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы.

Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал их заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности, к активному взаимодействию с окружающим миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата.

Доверие и привязанность к воспитателю - необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка в детском саду. Младший дошкольник особенно нуждается в материнской поддержке и заботе воспитателя. В течение дня педагог должен к каждому ребенку проявить свое доброе отношение: приласкать, назвать ласковым именем, погладить. Ощутив любовь воспитателя, младший дошкольник становится более общительным. Он с удовольствием подражает действиям взрослого, видит во взрослых неиссякаемый источник новых игр, действий с предметами.

К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Агрессивность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, умеет критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок может воспринимать предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет непроизвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг).

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

Пятый год жизни. Средняя группа

В возрасте 4-5 лет малыши учатся во время игр. К этому возрасту, как правило, дети осваивают такие навыки, как бег, прыжки, игра с мячом (ребенок обычно умеет пинать и бросать мяч), малыши могут самостоятельно качаться на качелях. Этот период также характеризуется активным развитием мелкой моторики.

Уровень развития мелкой моторики должен позволять ребенку справляться с такими занятиями, как рисование геометрических фигур, в частности, квадрата, треугольника, круга, использование вилки и ложки во время еды, самостоятельное одевание и раздевание, чистка зубов. Также для детей этого возраста свойственно умение кататься на 3-х колесном велосипеде и строительство объектов из 10 и более игрушечных фигур.

Именно в этот период происходит активное развитие ловкости, координации. Дети этого возраста хорошо держат равновесие, им удается перешагивать через небольшие препятствия, они лучше осваивают технику владения мячом.

В целях физического развития детей желательно выполнять ежедневную утреннюю зарядку. Упражнения должны быть простыми – это приседания, движения для разминки рук, ног и шеи, наклоны. Длительность утренней зарядки должна составлять 10-15 минут. Дети, посещающие дошкольные заведения, как правило, делают зарядку под контролем воспитателей. Также для ребенка в возрасте 4-5 лет полезно заниматься гимнастикой, прыгать на батуте, ходить по прямой линии и т.д.

Ручку ребенка среднего дошкольного возраста желательно подготовить к началу обучения письму. Для этого следует особое внимание уделить развитию мышц ладони. С этой целью ребенку нужно заниматься лепкой из пластилина, глины и теста, также благотворно на развитии моторики рук сказывается раскрашивание картинок и рисование. Такие занятия не только способствуют физическому формированию, они также развивают фантазию ребенка.

Старший возраст (5-7 лет)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ре­бенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психоло­гические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процес­са: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конеч­ностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здо­ровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего не­обходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здо­ровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, дви­жения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от им­пульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками.Формируют­ся социальные представления морального плана, старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собствен­ного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека - расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро-день-вечер-ночь; вчера-сегодня-завтра-раньше-позже; ориентируются в последовательнос­ти дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому вре­мени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, впереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т. д.

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольни­ков постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса и далеких стран и многое другое. Старший до­школьник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить получен­ную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении луны, солнца, звезд и про­чего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, кос­мических путешествиях, звездных войнах.

Дети с живым интересом слушают истории из жизни родителей, бабушек и дедушек. Ознакомление с техникой, разнообразными вида­ми труда, профессиями родителей обеспечивает дальнейшее вхожде­ние ребенка в современный мир, приобщение к его ценностям. Под руководством педагога шестилетки включаются в поисковую деятель­ность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых яв­лений, используют разные способы проверю!: опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия».

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памя­ти, возникает намеренное запоминание в целях последующего вос­произведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропор­ций предметов, систематизируются представления детей.

Продолжает совершенствоваться речь. За год словарь увеличивает­ся на 1000-1200 слов (по сравнению с предшествующим возрастом), хотя практически установить точное количество усвоенных слов за данный период очень трудно из-за больших индивидуальных разли­чий. Совершенствуется связная, монологическая речь. Ребенок может без помощи взрослого передать содержание небольшой сказки, рас­сказа, мультфильма, описать те или иные события, свидетелем кото­рых он был. Правильно пользуется многими грамматическими фор­мами и категориями.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры, например космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, события, волшебников и т. п. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах.

Рисование - любимое занятие старших дошкольников, ему они посвящают много времени. Дети с удовольствием демонстрируют свои рисунки друг другу, обсуждают их содержание, обмениваются мнения­ми. Любят устраивать выставки рисунков, гордятся своими успехами.

*Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возник­новению детского сообщества.* Сверстник становится интересен как *партнер по играм и практической деятельности.* Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Старший дошкольник страдает, если никто не хочет с ним играть. Формирование социального статуса каждого ребенка во многом опре­деляется оценкой его воспитателем. Воспитателю важно изучить сис­тему межличностных отношений детей в группе и помочь каждому ребенку занять благоприятную для его развития позицию в коллективе сверстников: найти друзей, объединить детей на основе общности иг­ровых интересов или склонностей к определенной деятельности (ри­сованию, ручному труду, уходу за животными).

Своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, за­ботливого отношения к людям, он побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять сочувствие, готов­ность помочь. Он привлекает внимание детей к признакам выражения эмоций в мимике, пантомимике, действиях, интонации голоса. Вос­питатель специально создает в группе ситуации гуманистической на­правленности, побуждающие детей к проявлению заботы, внимания, помощи. Это обогащает нравственный опыт детей.

В общении со сверстниками преобладают однополые контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются пер­вые друзья — те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопо­нимание и взаимная симпатия. Дети становятся избирательны во вза­имоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут несколько раз поменяться). Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкаль­ные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, склады­ваются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого че­ловека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместно­му решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Воспитателю необходимо по­могать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопо­нимания на основе учета интересов партнеров.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабева­ет. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, во­влечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечат­лениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

* 1. Планируемые результаты освоения детьми содержания

образовательной области «Физическое развитие»

***Целевые ориентиры образовательной программы:***

- *ребенок ориентирован на сотрудничество*, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;

- *ребенок обладает установкой на толерантность*, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;

- *ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения* с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;

- *ребенок обладает чувством разумной осторожности*, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);

- *ребенок проявляет уважение* к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;

- *ребенок проявляет познавательную активность*, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использо­вать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержа­тельного общения;

- *ребенок проявляет интерес* к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;

- *ребенок обладает креативностью*, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;

- *ребенок проявляет самостоятельность*, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на ма­териале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их досто­примечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, на­родные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;

- *ребенок способен чувствовать прекрасное*, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;

- *ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность* человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;

- *ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость* при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стре­мится выразить позитивное отношение к пожилым жителям го­рода и др.);отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой де­ятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.);охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, по­садке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить не­которые социальные проблемы.

*- ребенок обладает начальными знаниями о себе,* об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села);о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах);о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире;о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);

*- ребенок знает* название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области.

1-я младшая группа

**К трем годам:**

* ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
* стремится проявлять самостоятельность в игровом поведении;
* владеет активной и пассивной речью, включенной в общение; может
* стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и
* действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
* проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
* стремится двигаться под музыку;
* у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.).

2-я младшая группа

**К четырем годам:**

* Активно участвует в разнообразных видах деятельности: в играх, двигательных упражнениях
* Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
* Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2—3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
* Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа

**К пяти годам:**

* Ребенок может применять усвоенные знания и способы деятельности для решения несложных задач, поставленных взрослым.
* Доброжелателен в общении со сверстниками в совместных делах; проявляет интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них.
* Сформированы специальные умения и навыки (речевые, изобразительные, музыкальные, конструктивные и др.), необходимые для осуществления различных видов детской деятельности
* В играх наблюдается разнообразие сюжетов.
* Называет роль до начала игры, обозначает свою новую роль по ходу игры. Проявляет самостоятельность в выборе и использовании предметов-заместителей, с интересом включается в ролевой диалог со сверстниками.
* Выдвигает игровые замыслы, инициативен в развитии игрового сюжета.
* Вступает в ролевой диалог.
* Проявляет творчество в создании игровой обстановки, в театрализации.
* В играх с правилами принимает игровую задачу, проявляет интерес к результату, выигрышу.
* Движения стали значительно более уверенными и разнообразными.
* Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоциональноокрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

Старшая группа (5-6 лет)

**К шести годам:**

* Проявляет интерес к физическим упражнениям.
* Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку.
* Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения
* Может предварительно обозначить тему игры, заинтересован совместной игрой.
* Согласовывает в игровой деятельности свои интересы и интересы партнеров, умеет объяснить замыслы, адресовать обращение партнеру.
* Проявляет интерес к игровому экспериментированию, к развивающим и познавательным играм; в играх с готовым содержанием и правилами действуют в точном соответствии с игровой задачей и правилами.
* Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
* Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
* Имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
* Имеет представление о правилах ухода за больным.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
* Умеет кататься на самокате;
* Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
* Проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
* Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
* Проявляет интерес к разным видам спорта.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

**К семи годам:**

* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
* – может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
* Мягко приземляться;
* Может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
* Может бросать предметы в цель из разных исходных положений;
* Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
* Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
* Метает предметы в движущуюся цель;
* Ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
* Проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.
* Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
* Умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
* Соблюдает интервалы во время передвижения;
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
* Следит за правильной осанкой.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
* Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
* Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
* Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

2.1.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию

детей на разных возрастных этапах

Третий год жизни. 1-я младшая группа

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх.

Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг надруга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

**Построения и перестроения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

**Общеразвивающие упражнения:** с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

**Ходьба:** разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

**Прыжки:**прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

**Катание, бросание, метание:** прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

**Лазание:** по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

**Музыкально-ритмические упражнения.**

**Спортивные упражнения:**катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах;скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

**Подвижные игры:** основные правила в подвижных играх.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами:** элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Пятый год жизни. Средняя группа.

***Двигательная деятельность***

**Порядковые упражнения:** построение в колонну по одному по росту;перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Общеразвивающие упражнения:** традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. **Основные движения**: представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

**Подводящие упражнения**: ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

**Бег:** бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, сосменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта изразных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

**Бросание, ловля, метание**: ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. **Ползание, лазание:** ползание разными способами; пролезаниемежду рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

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

**Сохранение равновесия** после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

**Подвижные игры:** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

**Ритмические движения:** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборкипомещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья,элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Старший дошкольный возраст**

(5-6 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

(6-7 лет)

*Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, снге. круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

*Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста­фета», «Не задень» и др.

*Спортивные игры*

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

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Вы­полнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

2.1.2 Сведения о состоянии здоровья детей.

В соответствии с предложенными критериями (НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН) дети условно подразделяются на пять групп здоровья.

I группа - здоровые дети с нормальным развитием и нормальным уровнем функций.

II группа - здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, дети со сниженной резистентностью (сопротивляемостью) организма к острым и хроническим заболеваниям (часто болеющие дети). Функциональные возможности детей второй группы снижены. К этой группе относят детей, имеющих нарушения сердечного ритма, функциональный шум в сердце, гипертрофию миндалин I степени, избыточную массу тела, астенические проявления, речевые нарушения, незначительное снижение зрения, незначительные нарушения осанки и т.д.

III группа - имеющие хронические заболевания в состоянии компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма (вегетососудистая дистония, кариес зубов, хронический холецистит, ожирение, нейродермит, неврозы, гипертрофия нёбных миндалин, хронический тонзиллит, сколиоз I и II степени, плоскостопие и др.).

IV группа - больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями.

V группа - больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженным функционированием систем организма.

Результаты медицинского обследования детей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название группы | I гр. | II гр. | III гр. | IV гр. | V гр. |
| 1 | «Пчелки» 2-3 года | 6 | 16 | 3 | - | - |
| 2 | «Лукоморье» 5-6 лет | 8 | 16 | 1 | - | - |
| 3 | «Умка» 6-7 лет | 3 | 21 | 1 | - | - |
| 4 | «Серебряное копытце» 6-7 лет | 7 | 17 | 1 | - | - |
| 5 | «Колосок» 3-4 года | 7 | 12 | 6 | - | - |
| 6 | «Фантазеры» 3-4 года | 4 | 12 | 6 | - | - |

2.1.3 Вариативные формы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

*Формы физического развития детей.*

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Несмотря на то, что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим (Л.Д. Глазырина, 2001).

Двигательный режим современных дошкольных учреждений включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры др.) нетрадиционные формы и средства - ритмическую и художественную гимнастику, занятия на тренажерах, день здоровья и др. (Н.Н. Кожухов, 2003).

1. **Физкультурное занятие**

Цель и задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей (А.И. Фомина, 1984).

***Типы физкультурных занятий***

Учебно-тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

Сюжетное физкультурное занятие: построено на одном сюжете ("Зоопарк", "Космонавты" и т.д.). решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.

Интегрированное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития.

Физкультурно-познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Контрольные занятия: проводятся в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств (О.Н. Моргунова, 2005)

1. **Физкультурные занятия на воздухе**

Значение: способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях.

1. **Утренняя гимнастика**

Значение: вовлекать весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

Условия, место и время проведения: проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме, босиком.

1. **Физкультминутки**

Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1985).

Значение: улучшаю кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям (Г.И. Погадаев, 2003).

Длительность физкультминуток: 1,5 - 2 минуты; рекомендуется проводить начиная со средней группы.

1. **Физкультурный досуг**

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффектных форм активного отдыха (А.В. Кенеман, 1985).

Значение: повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство. Развивает организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы (М.М. Борисова, 2003).

1. **Физкультурные праздники**

Назначение: способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

1. **Дни здоровья, каникулы**

Значение: содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление.

**6**. **Самостоятельная двигательная деятельность**

Значение: способствует укреплению здоровья, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

*Методы физического развития детей дошкольного возраста.*

Метод - (от лат. "Способ достижения цели") - система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения (Н.Н. Кожухова, 2003).

Классификация методов физического развития детей:

1. **Словесный метод**

Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

1. объяснение

2. пояснение

3. указания

4. подача команд, распоряжений, сигналов

5. вопросы к детям

6. образный сюжетный рассказ

7. беседа

8. словесная инструкция

**2. Наглядный метод**

Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

1. Наглядно - зрительные приемы:

* показ физических упражнений
* использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)
* имитация (подражание)
* зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

1. Наглядно-слуховые приемы:

* музыка, песни

1. Тактильно-мышечные приемы:

* непосредственная помощь воспитателя

**3.Практический метод**

Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

* повторение упражнений без изменения и с изменениями
* повторение упражнений в игровой форме
* проведение упражнений в соревновательной форме (Н.Н. Кожухова, 2002)

*Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.*

К средствам физического воспитания относятся: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения (Д.В. Хухлаева, 1984).

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое их них по-разному влияет на организм.

1. Гигиенические факторы включают режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий. Эти факторы повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм (Н.Н. Кожухова, 2002).
2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма. Они имеют огромное значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).
3. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).

2.1.4 Особенности образовательной деятельности

разных видов и культурных практик

Содержание образовательных областей реализуется в различных видах деятельности, специфических для каждого возраста (ФГОС ДО п.2.7.).

Характеристика видов детской деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Игровая деятельность | | | | | | |
| Специфические  задачи | | | | | | Развитие игровой деятельности детей;  формирование положительного отношения к себе, к окружающим; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. |
| Виды  образовательной деятельности | | | | | | Сюжетно-ролевые игры: бытовые, производственные, общественные.  Театрализованные игры: игры-имитации (в том числе игры-этюды), ролевые диалоги на основе текста, драматизации, инсценировки, игры - импровизации.  Подвижные игры: сюжетные, бессюжетные, игры с элементами соревнований, игры-аттракционы, игры с использованием предметов.  Игры с элементами спорта  Досуговые игры: игры-забавы, игры-развлечения. |
| **Коммуникативная деятельность** | | | | | | |
| Специфические задачи | | | | | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми;  развитие всех компонентов устной речи детей в различных видах детской деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. | |
| Виды образовательной  деятельности | | | | | Свободное общение на разные темы;  Подвижные игры с речевым сопровождением; Дидактические словесные игры; | |
| **Трудовая деятельность** | | | | | | |
| Специфические задачи | | | | Развитие трудовой деятельности;  воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатами;  формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека. | | |
| Виды  образовательной деятельности | | | | Самообслуживание;  Дежурство; | | |
| **Познавательно - исследовательская деятельность** | | | | | | |
| Специфические задачи | | | развитие сенсорной культуры;  развитие познавательно-исследовательской продуктивной деятельности;  формирование элементарных математических представлений;  формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей. | | | |
| Виды  образовательной деятельности | | | Занятия познавательного содержания;  Опыты, исследования, экспериментирование; Рассматривание, обследование, наблюдение;  Решение занимательных задач, проблемных ситуаций;  Рассматривание иллюстраций, фотографий в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях;  Сюжетно-ролевые игры, игры-путешествия и др. | | | |
| **Музыкально-художественная деятельность** | | | | | | |
| Специфические задачи | | Развитие музыкально-художественной деятельности;  приобщение к музыкальному искусству. | | | | |
| Виды образовательной деятельности | | Двигательные, пластические, танцевальные. этюды, танцы, хороводы, пляски; | | | | |
| **Двигательная деятельность** | | | | | | |
| Специфические задачи | Накопление и обогащение двигательного опыта детей;  формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;  развитие физических качеств. | | | | | |
| Виды образовательной  деятельности | Физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, учебно-тренирующего характера; Физкультурные минутки и динамические паузы;  Гимнастика;  Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования;  Игры-имитации, хороводные игры;  Народные подвижные игры;  Пальчиковые игры;  Спортивные упражнения;  Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке;  Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. | | | | | |

Культурные практики детской деятельности в системе дошкольного образования - это тип организации и самоорганизации детской деятельности ребёнка, требующей и воспроизводящей определённый набор качеств на основе:

* правовых практик;
* практик свободы;
* практик культурной идентификации;
* практик целостности телесно-душевно-духовной организации детской деятельности;
* практик расширения возможностей детской деятельности.

**Правовые практики**

*Задачи культурной практики*

* Воспитание уважения и терпимости к другим людям.
* Воспитание уважения к достоинству и личным правам
* другого человека.
* Вовлечение в деятельность соответствующую общественным нормам поведения.

*Содержание культурной практики*

Освоение и реализация ребенком права на выбор содержания и форм познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности. Соблюдение правил поведения в процессе экспериментирования, на прогулке. Бережное отношение к живым объектам окружающей среды. Контроль за своим поведением в процессе познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности и вне их. Проявление уважения к сверстникам, воспитателю, объектам окружающей среды.

**Практики культурной идентификации в детской деятельности**

*Задачи культурной практики*

* Создание условий, для реализация собственного замысла ребенка и воплощения его в продукте деятельности.

*Содержание культурной практики*

* Формирование представлений о мире через познавательно-исследовательскую и продуктивную деятельность детей

**Практики целостности телесно-духовной организации**

*Задачи культурной практики*

* Способствовать соблюдению элементарных правил здорового образа жизни.
* Формирование сознательной эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
* Развивать способность планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений.
* Формировать потребность познания мира (любознательность), способность решать интеллектуальные задачи
* Создавать условия для овладения универсальными предпосылками учебной деятельности.

*Содержание культурной практики*

Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур, а так же соблюдение элементарных правил здорового образа жизни. Способность планировать познавательно- исследовательскую деятельность на основе первичных ценностных представлений. Формирование умения обследовать предметы и явления с различных сторон, выявить зависимости. Умение работать по правилу и образцу. Проявление настойчивости и волевого усилия в поисках ответа на вопросы в процессе познавательно- исследовательской деятельности. Соблюдение правил безопасного поведения при проведении опытов.

**Практики свободы**

*Задачи культурной практики*

* Поощрять активность и заинтересованное участие ребенка в образовательном процессе.
* Развивать способность конструктивно взаимодействовать с детьми и взрослыми, управлять собственным поведением.
* Формировать способность планировать свои действия, самостоятельно действовать.

*Содержание культурной практики*

Проявление активности ребёнка в познавательно-исследовательской деятельности, живое заинтересованное участие в образовательном процессе. Умение в случаях затруднений обращаться за помощью к взрослому. Способность управлять своим поведением. Овладение конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми, способность изменять стиль общения со взрослыми или сверстниками в зависимости от ситуации. Формирование способности планировать свои действия, направленные на достижения конкретной цели, способности самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). Осознанно выбирать предметы и материалы для исследовательской деятельности в соответствии с их качествами, свойствами, назначением. Развивать умение организовывать свою деятельность: подбирать материал, продумывать ход деятельности для получения желаемого результата.

Освоение и реализация ребенком права на выбор содержания и форм познавательно-исследовательской продуктивной деятельности. Проявление инициативы и творчества в решении проблемных задач.

**Практики расширения возможностей ребёнка**

*Задачи культурной практики*

* Развивать способность решать интеллектуальные задачи (проблемы), адекватные возрасту.
* Создавать условия для применения самостоятельно усвоенных знаний и способов деятельности для решения новых задач.
* Развивать способности преобразовывать способы решения задач (проблем) в зависимости от ситуации.

*Содержание культурной практики*

Ребенок самостоятельно видит проблему. Активно высказывает предположения, способы решения проблемы, пользуется аргументацией и доказательствами в процессе познавательно - исследовательской деятельности.

Применение самостоятельно усвоенных знаний и способов деятельности для решения новых задач, проблем, поставленных как взрослым, так и им самим.

Культурные практики вырастают на основе, с одной стороны, взаимодействия с взрослыми, а с другой стороны, и это не менее важно для развития ребёнка, на основе его постоянно расширяющихся самостоятельных действий (собственных проб, поиска, выбора, манипулирования предметами и действиям, фантазирования, наблюдения-изучения-исследования).

На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы и излюбленные занятия, а также в известной мере черты характера и стиль поведения.

2.1.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Инструктору важно владеть *способами поддержки детской инициативы.*

Инструктор сотрудничает с детьми: не старается всё сразу показывать и объяснять, не преподносит сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Создает условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

2-3 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
2. отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
3. не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
4. формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
5. побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
6. поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
7. устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
8. проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;
9. для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
10. содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
11. поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержание инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

1. создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
2. рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
3. отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
4. всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
5. помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
6. способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
7. в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
8. не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
9. учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
10. уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
11. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
12. всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является  познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
2. обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
3. создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
4. при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
5. не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
6. обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
7. привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
8. побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
9. привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
10. читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

 Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
2. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
3. поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
4. создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
5. при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
6. привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
7. создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
2. спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
3. создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
4. обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
5. поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
6. создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
7. при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
8. проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
9. презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.)

2.1.6 Современные образовательные технологии

физического воспитания и обучения детей

Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ «Детский сад «Сказка» - структурное подразделение «Солнышко», строится на использовании здоровьесберегающих технологии. Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (физкультминутки и динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные виды гимнастики).
2. Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж).

Деятельность дошкольного учреждения имеет свою специфику, поскольку весь образовательный процесс направлен не на обучение детей дошкольного возраста (которое имеет в своей основе передачу определенных знаний, умений, навыков), а на развитие и воспитание личности. Следовательно, применительно к дошкольному образованию целесообразно вести разговор о педагогических технологиях не как о технологиях обучения, которые конечной своей целью ставят формирование у детей знаний, умений, навыков, а как о технологиях, которые помогают эти знания, умения, навыки сделать средством развития качеств ребенка (личностных, интеллектуальных, физических) формирования предпосылок учебной деятельности.

**Технологии развивающего обучения**

В технологии развивающего обучения ребенку отводится роль самостоятельного субъекта, взаимодействующего с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы деятельности: целеполагание, планирование и организацию, реализацию целей, анализ результатов деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности. Развивающее обучение происходит в зоне ближайшего развития ребенка. JI. С. Выготский писал: «Педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день детского развития». Он выделял два уровня в развитии ребенка:

1. сферу (уровень) актуального развития - уже сформировавшиеся качества и то, что ребенок может делать самостоятельно;  
   2. зону ближайшего развития - те виды деятельности, которые ребенок пока еще не в состоянии самостоятельно выполнить, но с которыми может справиться с помощью взрослых.

**Игровые педагогические технологии**

По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

В практике игровая деятельность выполняет функции:

- развлекательную (это основная функция игры - развлечь, доставить удовольствие,  
воодушевить, пробудить интерес);

- коммуникативную - великолепное средство для общения;

- самореализации служит средством для достижения желаний и реализации возможностей;

- игротерапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;

- диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры; раскрываются скрытые таланты;

- функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;

- межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;

- социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития;

- релаксационная функция - снижается излишнее напряжение;

- компенсаторная функция - дает человеку то, что ему не хватает.

У ребенка формируется воображение и символическая функция сознания, которые позволяют ему переносить свойства одних вещей на другие, возникает ориентация в собственных чувствах и формируются навыки их культурного выражения, что позволяет ребенку включаться в коллективную деятельность и общение.

В результате освоения игровой деятельности в дошкольном периоде формируется готовность к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности ученья.

2.1.7 Цели, задачи, принципы направления

взаимодействия с родителями детей дошкольного возраста

Актуальной в настоящее время является проблема взаимодействия детского сада и семьи по повышению воспитательных возможностей родителей, так как семейное воспитание играет особую роль в дошкольный период развития ребенка - именно в этом возрасте происходит первоначальное становление личности.

Социальное, семейное и дошкольное воспитание осуществляется в неразрывном единстве. Еще в 1915 году М.М. Рубинштейн сформулировал принцип единства деятельности дошкольных, школьных и внешкольных учреждений в союзе с семьей. Определяющая роль семьи обусловлена ее глубоким влиянием на весь комплекс физической и духовной жизни растущего в ней человека. Семья для ребенка является одновременно и средой обитания, и воспитательной средой. Согласно статье 18 закона «Об образовании» Российской Федерации именно родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте.

**Цель данного пункта:** создание благоприятных условий для внедрения новых форм и методов повышения эффективности семейного воспитания через взаимодействие детского сада и семьи.

**Задачи:**

1) Сделать ДОУ и семью союзниками в воспитании детей.

2) Обеспечить полное взаимопонимание и согласованное взаимодействие ДОУ и семьи в осуществлении комплексного подхода к развитию ребенка.

3) Разработать и внедрить в практику ДОУ разнообразные формы и методы взаимодействия детского сада и семьи.

4) Способствовать активному включению родителей в психолого-педагогическую работу детского сада.

5) Нейтрализовать возможное отрицательное влияние семьи на ребенка.

6) Компенсировать проблемы семейного воспитания: выявлять, поддерживать и развивать воспитательный потенциал семьи.

7) Повышать уровень педагогической и психологической культуры родителей.

8) Привлекать внимание родителей к интересам и потребностям ребенка.

9) Формировать у родителей практические умения в воспитании, обучении и развитии детей в домашних условиях;

10) Обогащать отношения детей и родителей в целях эмоционально-насыщенного общения.

На чем основывается доверие родителей к педагогу? На уважении к опыту, знаниям, компетентности педагога в вопросах воспитания, но, главное, на доверии к нему в силу его личностных качеств (заботливость, внимание к людям, доброта, чуткость).

Практика показывает, что потребность во взаимной помощи испытывают обе стороны - и дошкольное учреждение, и семья

Родители обращаются к педагогу с советами, предложениями, просьбами, касающимися каких-либо текущих событий.

Педагогов семья интересует, прежде всего, как источник знаний о ребенке: соблюдается ли дома режим дня, приучают ли малыша к самостоятельности и т. д.

Расширить представления родителей о жизни детей в детском саду поможет информационный материал, который помещается на стендах в группе, в вестибюле дошкольного учреждения. Важно только, чтобы этот материал был динамичным, отражал текущие события и нес конкретные знания.

В условиях открытого детского сада родители имеют возможность в удобное для них время прийти в группу, понаблюдать, чем занят ребенок, поиграть с детьми и т.д.

Еще одна линия воздействия на семью - через ребенка. Если жизнь в группе интересная, содержательная, ребенку эмоционально комфортно, он обязательно поделится своими впечатлениями с домочадцами.

Итак, можно сделать вывод: отношения дошкольного учреждения с семьей должны быть основаны на сотрудничестве и взаимодействии при условии открытости детского сада как внутрь, так и наружу. Остановимся на некоторых психолого-педагогических правилах такого взаимодействия.

**Первое правило.** При работе ДОУ с семьей должны быть действия и мероприятия, направленные на укрепление и повышение авторитета родителей. Нравоучительный, назидательный, категоричный тон нетерпим в работе воспитателя, так как он может быть источником обид, раздражения, неловкости. Потребность родителей посоветоваться после категорических «должны», «обязаны» исчезает. Единственно правильная норма взаимоотношений педагога и родителей - это взаимное уважение. Ценность таких отношений в том, что и у педагога и у родителей развивают чувство собственной ответственности, требовательности, гражданского долга. Я в выборе форм и методов работы исходила из необходимости укреплять и повышать авторитет родителей в глазах детей.

**Второе правило.** Доверие к воспитательным возможностям родителей, повышение уровня их педагогической культуры и активности в воспитании. Психологически родители готовы поддержать все требования, дела и начинания детского сада. Даже те родители, которые не имеют педагогической подготовки и высокого образования, с глубоким пониманием и ответственностью относятся к воспитанию детей.

**Третье правило.** Педагогический такт, недопустимость неосторожного вмешательства в жизнь семьи. Педагог - лицо официальное, но, по роду своей деятельности нередко становится вольным или невольным свидетелем отношений, скрывающихся от «чужих». Какой бы ни была семья, какими бы воспитателями ни были родители, хороший педагог должен быть всегда тактичным, доброжелательным. Все знания о семье он должен обращать на утверждение добра, помощи родителям в воспитании.

**Четвертое правило.** Жизнеутверждающий, мажорный настрой в решении проблем воспитания, опора на положительные качества ребенка, на сильные стороны семейного воспитания, ориентация на успешное развитие личности. Формирование характера воспитанника не обходится без трудностей, противоречий и неожиданностей. При этом важно, если это воспринимается как проявление закономерностей развития (неравномерность и скачкообразный характер его, жесткая причинно-следственная обусловленность, избирательный характер отношений воспитуемого к воспитательным влияниям, мера словесных и практических методов воздействия), то сложности, противоречия, неожиданные результаты не вызывают растерянности.

Особенности родительского образования заключаются в том, что ему свойственна определенная очередность, постепенность освоения знаний, что определяет и специфику форм работы, и особенности контингента слушателей и формы проводимых занятий. Отбор материала для всех программ родительского образования подчинен нескольким основным принципам:

1. Родительское образование должно базироваться на изучении психолого-педагогических особенностей личности ребенка, обладающих ценностью для образования родителей.
2. Материал, отобранный для изучения, должен быть доступен родительскому восприятию, соответствовать интересам родителей и возрастным особенностям их детей-дошкольников.
3. Учебные занятия с родителями должны соответствовать образовательным целям определенного раздела программы, способствовать решению обозначенных в программе задач.
4. Одним из главных принципов родительского образования должен стать принцип вариативности.

На современном этапе в основу родительского образования со стороны детского сада заложены следующие принципы:

* Родители и педагоги являются партнерами в воспитании и образовании детей.
* Единое понимание педагогами и родителей целей и задач воспитания и образования детей.
* Помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей.
* Постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и детского сада, его промежуточных и конечных результатов.

На основе исследований можно выделить спектр действий по вовлечению родителей в деятельность ДОУ.

Первые контакты между семьями и ДОУ: приглашение родителей с детьми или без них посетить учреждение до начала занятия; посещение сотрудниками семей на дому; представление родителям письменной информации об учреждении; встреча для выяснения условий посещения ребенком учреждения; составление договора.

Дальнейшая взаимосвязь родителей и персонала реализуется в процессе: ежедневных непосредственных контактов, когда родители приводят и забирают детей; неформальных бесед о детях или запланированных встреч с родителями, чтобы обсудить успехи, независимо от конкретных проблем; ознакомления родителей с письменным материалом об их детях; рекомендаций посетить врача и т.п.; посещений родителей с тем, чтобы они могли видеть, как занимается их ребенок, или знакомиться с работой учреждения. Родителям предлагается оказывать помощь ДОУ в качестве организаторов или спонсоров; они могут помочь в разработке со держания игротеки, сборе материалов для детских нужд и т.д. Родители могут участвовать и в ежедневных занятиях детей: оставаться в ДОУ, чтобы ребенок привык к учреждению; помогать и участвовать в разных мероприятиях, например в чаепитии с детьми, и т.п.; помогать в повседневных занятиях; оказывать помощь при проведении экскурсии и других мероприятий.

Родители могут участвовать в принятии решений по поводу их детей; родительские комитеты принимают участие в решении вопросов, касающихся работы учреждения в целом.

Эффективны общественные мероприятия для родителей: посещение ими курсов по проблемам воспитания или приглашение лекторов по интересующим их вопросам, работа клуба для родителей и т.п. ДОУ оказывает помощь родителям в конкретных проблемах по уходу за ребенком, методах его воспитания; в накоплении информации по семейному воспитанию и практических советов; в поисках выхода из кризисных ситуаций.

Эффективность взаимодействия детского сада и семьи во многом определяется выбором форм взаимодействия.

**Формы взаимодействия детского сада с родителями** – это способы организации их совместной деятельности и общения. Основная цель всех видов форм взаимодействия ДОУ с семьей – установление доверительных отношений с детьми, родителями и педагогами, объединение их в одну команду, воспитание потребности делиться друг с другом своими проблемами и совместно их решать.

Формы и содержание педагогического просвещения родителей определяются кругом их проблем, уровнем сознания и культуры, компетенцией педагога.

Планируя ту или иную форму работы, я всегда исхожу из представлений о современных родителях, как о современных людях, готовых к обучению, саморазвитию и сотрудничеству. С учетом этого выбираю следующие требования к формам взаимодействия:

* оригинальность,
* востребованность,
* интерактивность,
* эмоциональность.

Существуют традиционные и нетрадиционные формы общения педагога с родителями дошкольников, суть которых – обогатить их педагогическими знаниями. Традиционные формы взаимодействия с семьей представлены: коллективными, индивидуальными и наглядно-информационными.

**К коллективным формам** относятся родительские собрания, которые остаются одной из самых традиционных, но эффективных познавательных форм работы с семьей. Групповые родительские собрания — это действенная форма работы воспитателей с кол­лективом родителей, форма организованного ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей опреде­ленного возраста в условиях детского сада и семьи. Повестка дня собраний может быть разнообразной, с учетом пожеланий роди­телей. Традиционно повестка дня вклю­чает в себя чтение доклада, хотя от этого следует уходить, как отмечалось нами выше, лучше вести диалог с использованием методов активизации родителей. По мнению лекторов, «чтение по бумажке вызывает сон с открытыми глазами». Не рекомендуется применять в работе с родителями казенных слов типа «док­лад», «мероприятия», «повестка дня», «явка строго обязатель­на». Если педагог читает текст, не отрываясь, складывается впе­чатление, что он некомпетентен в излагаемых вопросах. В сообщении важно представить особенности жизни группы и каж­дого ребенка. К выступлению на собраниях могут подключаться специалисты детского сада (врач, логопед, психолог и др.), а также специалисты среди родителей, которые имеют отношение к дошкольному детству (педиатр, юрист, библиотекарь и др.). Собрание готовится заранее, объявление вывешивается за 3—5 дней. Тему рекомендуем формулировать проблемно, например: «Послу­шен ли ваш ребенок?», «Как играть с ребенком?», «Нужно ли наказывать детей?» и др. В объявлении можно поместить неболь­шие задания для родителей, например, понаблюдать за поведе­нием детей, сформированными навыками, обратить внимание на детские вопросы и т.д. Задания обусловлены темой предстоящего собрания. Как показывает опыт, родители активнее реаги­руют на индивидуальные приглашения, особенно если в их под­готовке принимали участие дети.

Однако из опыта работы мы знаем, что на непосредственное проведение встреч в виде отчетов и поучающих бесед родители откликаются неохотно, что вполне понятно. Я нашла выход из этого положения в изменении форм и методов проведения. Попыталась построить общение не на монологе, а на диалоге. Данный подход потребовал более тщательной и длительной подготовки, но и результат стал ощутимее. Собрания провожу в форме дискуссий, круглых столов, КВН, посиделок и т.д. Часто использую видеоотчеты, видеофрагменты деятельности детей, фрагменты непосредственно образовательной деятельности, разнообразные презентации. Именно поэтому процент посещения собраний достаточно высок.

Дело, конечно, не в названии проведения формы работы с родителя­ми. Сейчас собрания вытесняются новыми нетрадиционными формами, такими как «Устный журнал», «Педагогическая гос­тиная», «Круглый стол» и др. Хочется предостеречь педагогов от увлечения развлечениями: некоторые считают, что с родителя­ми надо попить чаю, провести игры. В этом случае педагогичес­кое содержание «уходит». Целесообразно сочетать разные формы работы, например, после проведения развлекательных меропри­ятий с родителями можно организовать беседы и собрания.

**К индивидуальным формам** относятся педагогические беседы с родителями; это одна из наиболее доступных форм установления связи с семьей. Беседа может быть как самостоятельной формой, так и применяться в сочетании с другими, например, она может быть включена в собрание, посещение семьи. Цель педагогиче­ской беседы — обмен мнениями по тому или иному вопросу; ее особенность — активное участие и воспитателя и родителей. Бесе­да может возникать стихийно по инициативе и родителей и педа­гога. Последний продумывает, какие вопросы задаст родителям, сообщает тему и просит их подготовить вопросы, на которые бы они хотели получить ответ. Планируя тематику бесед, надо стре­миться к охвату по возможности всех сторон воспитания. В ре­зультате беседы родители должны получить новые знания по во­просам обучения и воспитания дошкольника.

Беседа необходимо начинать с общих вопросов, надо обязательно приво­дить факты, положительно характеризующие ребенка. Рекоменду­ю детально продумать ее начало, от которого зависит успех и ход. Беседа индивидуальна и адресуется конкретным людям. Следует подобрать рекомендации, подходящие для дан­ной семьи, создать обстановку, располагающую «излить» душу. Например, педагог хочет выяснить особенности воспитания ре­бенка в семье. Можно начать эту беседу с положительной характе­ристики ребенка, показать, пусть даже незначительные его успехи и достижения. Затем можно спросить у родителей, как им удалось добиться положительных результатов в воспитании. Далее можно тактично остановиться на проблемах воспитания ребенка, кото­рые, на взгляд воспитателя, еще необходимо доработать. Напри­мер: «Вместе с тем, хотелось бы обратить внимание на воспитание трудолюбия, самостоятельности, закаливание ребенка и др.». Дать конкретные советы.

Индивидуальные беседывоспитателя с взрослыми членами семьи является весьма эффективной формой. В этих беседах родители более охотно и откровенно рассказывают о тех огорчениях, которые порой могут быть в семье, о беспокойстве, которое вызывает поведение ребенка, об успехах малыша. Индивидуальные беседы могут проходить по инициативе воспитателя или самих родителей. Иногда о такой беседе нужно договариваться заранее, иногда бывает достаточно разговора утром или вечером, когда родители приходят в детский сад.

Тематические консультации организуются с целью ответить на все вопросы, интересующие родителей. Часть консультации посвящается трудностям воспитания детей. Они могут прово­диться и специалистами по общим и специальным вопросам, например, развитию музыкальности у ребенка, охране его пси­хики, обучению грамоте и др. Консультации близки к беседам, основная их разница в том, что последние предусматривают ди­алог, его ведет организатор бесед. Педагог стремится дать роди­телям квалифицированный совет, чему-то научить. Эта форма помогает ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего она нужна, побуждает родителей серьезно при­сматриваться к детям, задумываться над тем, какими путя­ми их лучше воспитывать. Главное назначение консультации — родители убеждаются в том, что в детском саду они могут полу­чить поддержку и совет.

Отдельную группу составляют **наглядно-информационные методы**. С их помощью мы знакомим родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуем преодолению поверхност­ного суждения о роли детского сада, оказывают практическую по­мощь семье.

В своей работе я старалась наиболее полно использовать весь педагогический потенциал традиционных форм взаимодействия.

Выстраивая взаимодействие с родителями, можно активно использовать как традиционные формы – это родительские собрания, лекции, практикумы, так и современные (нетрадиционные) формы – семинары-практикумы, мастер-классы, экскурсии, родительские клубы, акции, оздоровительные мероприятия, игры и т.п.

В связи с тем, что в последнее время наметились новые, перспективные формы сотрудничества, которые предполагают подключение родителей к активному участию, как в педагогическом процессе, так и в жизни детского сада, в своей группе я использую больше разнообразные современные формы работы с родителями.

**2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

2.2.1. Описание образовательной деятельности

по физическому развитию детей на разных возрастных этапах

Образовательная деятельность по парциальным образовательным программам строится в соответствии с направлением развития.

Образовательная деятельность по программе «Старт» (авторы Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К.Михалкова).

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

*Игровые подражательные движения*

Подражательные движения имеют большое значение в обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам движений и игровым упражне­ниям. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, спортивных и танцевальных упраж­нений, игр, театрализованной деятель­ности и т. д.

Это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной дея­тельности. Например, попробуйте объ­яснить ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди, а на руки сзади, за спиной. Вас ребенок не сразу поймет, а трудность в выполнении данного движения вызовет нежелание его продолжать. Но скажите: «Паучок», покажите движение, и ребенок преодо­леет любое двигательное препятствие, потому что это уже игра. А дальше ваш «паучок» будет ползать с подниманием и опусканием живота (для укрепления мышц), прыгать на двух ногах, подска­кивать с ноги на ногу, кружиться и вертеться на двух ногах и одной руке, а это уже и танцевальное движение.

При назывании движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам, людям разных профессий и т. д. Образ­но-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятель­ность, творческое мышление, двигатель­ную память, быстроту реакции, ориенти­ровку в движениях и пространстве, вни­мание, фантазию и т. д.

С помощью подражательных движе­ний дети достигают высоких результатов, тем самым удовлетворяя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности.

Эффективность подражательных дви­жений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять час­тую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движе­ний: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т. д., что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Знакомство с подражательными дви­жениями начинается с раннего возра­ста в упрощенной форме с постепен­ным усложнением техники выполне­ния, эмоциональной передачи характе­ра данного образа (мимикой, движени­ем всего туловища, темпом, характером передвижения и т. Д.).

При знакомстве с каким-либо подра­жательным движением ребенку не только дается точная техника движения с пере­дачей эмоционального характера данно­го образа, но и предлагается сделать так же. Это вызывает у детей интерес и жела­ние подражать; а инструктору или воспи­тателю дает ориентировку, с какого этапа начинать или продолжать обучение под­ражательному движению в данной груп­пе или подгруппе.

Приемы подачи детям подражатель­ных движений могут быть разными, это зависит от сложности движения и образа. Например, можно сначала на­звать образ, а потом показать или показать подражательное движение и попросить детей угадать образ, а показ осуществлять с объяснением движения разных частей туловища.

Например, «лягушка» передние лапки (руки) ста­вит рядышком между ног, а задние лапки (ноги) расставляет широко. У «лягушки» передние лапки (руки) как бы убегают вперед, а задние (ноги) прыжком догоняют их.

С выполнением подражательного движения на спортивных снарядах на­звание образа не изменяется, напри­мер, подражая кенгуру, дети выполня­ют прыжок с высоким подниманием колен к груди. Затем данное движение используется при спрыгивании с вы­соты.

*Дыхательные упражнения*

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопро­тивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, мы по­знакомились с разными методиками проведения дыхательной гимнастики, изучили процесс дыхания и его значимость для развития детского организма. Старались понять роль дыхательной гимнастики в закалива­нии и оздоровлении детей в услови­ях дошкольного учреждения, где не всегда есть возможность сгруппиро­вать детей по отклонениям в состоянии здоровья или по физическому развитию.

Известно немало методик дыхатель­ной гимнастики (по К. П. Бутика, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следо­вать какой-либо из них, думается, не целесообразно. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попере­менно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мус­кулатуры определяет физическую ра­ботоспособность и выносливость че­ловека: стоит неподготовленному че­ловеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межре­берными мышцами. Диафрагма — мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция — создавать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной.

В зависимости от того, какие мышцы задействованы, разли­чают четыре типа дыхания:

* нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движе­ниях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без измене­ний; в основном вентилируется ниж­няя часть легких и немного —средняя);
* среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межре­берные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка под­нимается);
* верхнее или «ключичное» (дыха­ние осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и неко­тором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного — средняя часть);
* смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказан­ные типы дыхания, при этом равно­мерно вентилируются все части лег­ких).

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию лег­ких, а какую их часть — зависит от типа дыхания.

Насколько легкие наполнились воз­духом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыха­нии используется только дыхатель­ный объем воздуха; при глубоком — помимо дыхательного, дополнитель­ный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

При разработке комплексов дыха­тельной гимнастики мы учитывали:

эффективность каждого упражне­ния для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреж­дения;

доступную степень сложности уп­ражнений для детей разного возра­ста;

степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д. С целью систематического исполь­зования дыхательных упражнений мы включили их в комплексы оздорови­тельной гимнастики и физкультурных занятий.

Для анализа результативности рабо­ты раз в квартал вносим комплексы дыхательной гимнастики в физкуль­турное занятие (в помещении, вме­сто общеразвивающих упражнений, с уменьшенной дозировкой в исполне­нии).

Старший возраст (5-7 лет).

**Акробатические упражнения**

***Методические рекомендации и советы***

1.В процессе обучения акробатиче­ским упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помо­щи, но при систематических упражне­ниях, наглядности и поощрениях по­вышает свои возможности.

2.Задача инструктора — заинтересо­вать, активизировать и поощрять детей. (Музыкальное сопровождение подобра­но по принципу доступности восприя­тия, соответствия темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу инструктора с детьми и выполнение детьми любых упражнений.)

3.Переносить акробатические упраж­нения на спортивные снаряды только после полного освоения техники данно­го упражнения, приобретения умения сохранять равновесие на снаряде.

4.Первоначальное обучение акроба­тическим упражнениям лучше осуще­ствлять вне занятий, при индивидуаль­ной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку.

5.Обязательно учитывать пол ребен­ка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппа­рата и физическую подготовленность.

***Методические приемы***

1. *Показ, который сопровождается словесным объяснением.* Например, на­звание упражнения «Самолет». При по­казе идет объяснение: «Хвост самолета вытянуть — выпрямить ноги; «Крылья поднять» — прямые руки вытянуть в стороны; «Взлет самолета» — припод­нять от пола прямо соединенные ноги, голову, грудь и прямые руки; «Посад­ка» — вернуться в исходное положение и расслабиться.
2. *Показ осуществляет ребенок или инструктор.*

***Техника выполнения акробатических упражнений***

***1. «Самолет».*** Исходное положение (и.п.): лежа на животе, прямые ноги  
соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

*Выполнение (В.):* одновременно при­поднять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении перево­дить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и пооче­редно поднимать.

*Страховка (С):* одной рукой поддер­жать ребенка под грудью, другой — под коленями или потянуть за носки, вы­тягивая и выпрямляя ноги.

***2.«Колечко».*** И. п. Лежа на животе Упор руками в пол около груди *.*

*В.* Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкну­тое кольцо.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигают на ширину, удобную для каждого ре­бенка индивидуально. Постепенно ноги соединяют и выполняют упражнение с соединенными ногами.

*С.* Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой — ноги около носков, не применяя физических усилий.

***3. «Корзинка».*** И. п. Лежа на живо­те. Руки вытянуты вдоль туловища  
*В.* Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища.

Для облегчения выполнения упраж­нения, как и «колечке», ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнение с соединенны­ми ногами.

*С.* Помочь детям руками захватить носки и потянуть ноги вверх.

***4. «Ласточки с колена»*** или «Кошка хвостик подняла». И. п. Упор на руках и коленях.

*В.* Одновременно поднять одну пря­мую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз.

Усложнение: поднятую ногу со­гнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

*С.* Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

***5. «Мостик».*** И. п. Лежа на спине. Ноги, согнутые в коленях, с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам *(рис. 3).*

*В.* Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподни­мать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, а затем и ноги.

**Усложнения.**

1. Пытаться перено­сить вес тела на прямые руки.

2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.

1. Поочередно поднимать одну руку.
2. Пытаться передвигаться на мости­ке вперед-назад.

5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

**Примечание.** Возвращаться в и. п. плавно, без резких движений.

***6. «Мостик»*** из основной стойки.

*В.* Стоя спиной к гимнастической стойке, отойти от нее на шаг. Ноги по­ставить на ширину плеч. Захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам (кто сколько сможет). Затем под­ниматься по рейкам вверх до и. п.

**Усложнения.**

1. Стоя спиной к сплошной стенке, спускаться с по­мощью рук по стенке.

2. С поддержкой взрослого. Дуга с поролоном подставляется под спину ребенка, во время прогибания назад он может опереться на поролон. Этот способ эффективен для индивидуально­  
го обучения.

*С.* Поддержать под спину. Предуп­реждать, чтобы ребенок не попал голо­вой между реек

Каждый ребенок спускается вниз на­столько, чтобы потом суметь подняться вверх. На пол стелить маты.

Когда ребенок самостоятельно встает на мостик, можно поставить его на пол босиком (чтобы ноги, не скользили, использовать 3—4 мата, положенные друг на друга. Затем постепенно умень­шать количество матов).

3. Самостоятельное выполнение мос­тика. И. п. Стоя на мате, ноги на  
ширине плеч. Руки подняты вверх.

*В*. Постепенно прогибаться назад до полного касания прямыми руками ма­та. При этом стоять на всей ступне. Возвращаться в и. п. с помощью взрослого с небольшим давлением на ступни ног. Вернуть туловище в верти­кальное положение.

*С.* Чтобы помочь ребенку встать с мостика, можно поддержать его за поясницу. Или помочь сделать взмах одной ногой вверх с переворотом через себя и перейти в основную стойку.

**7. «Березка».** И. п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

*В.*

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.

1. Затем стараться приподнять таз от мата, как бы опираясь на руки и на лопатки.
2. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, на­встречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками по одной линии с тазом. Опора получается на лопатках, голове и локтях. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вер­нуться в и. п.

**Усложнения.**

1. Одну ногу согнуть

в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой.

1. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
2. Из положения «березка» перевер­нуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

*С.* Помогать детям поднимать пря­мые ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удержи­вать вертикально на одной линии с ногами. При этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить ру­ки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в **и.** п.

8. **«Лебедь»** или **«Выпад».** И. п. Основная стойка.

*В.* Одну ногу выставить вперед на 2—3 шага и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с  
развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук может быть разное:

а) на выставленной ноге,

б) в стороны,

в) вверх,

г) одна рука направ­лена вверх, другая — вниз,

д) обе руки направлены назад за спину.

**Усложнение:**

выпад с прогибани­ем туловища назад.

*С.* Помочь детям ставить ноги на одной линии. Помочь сохранить равно­весие с прогибанием туловища чуть назад.

**9. «Улитка»** или **«Полушпагат».** И.п.Стоя на двух коленях.

*В.* Одну негу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обяза­тельно плотно сесть на пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна ввер­ху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

**«Улитка в домике».** Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

*С.* Помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие.

**«Улитка на замке».** Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одно­именной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.

*С.* Одной рукой поддерживать ребенка под мышкой поднятой руки, а дру­гой — соединять одноименные руки с носком поднятой ноги.

**10. «Птичка».** И. п. Лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

*В.* Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги вместе, носки вытянуть.

**Усложнение:** одну ногу поднять или согнуть к голове.

*С.* Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

**11. «Стрела».** Из положения «птички» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора перехо­дит на локти рук.

**Усложнения.**

1. Ногу согнуть в колене и направить к голове.

2. Вообще убрать опору, т. е. руки вытянуть назад вверх.

*С.* Помочь ребенку положить на ступ­ню согнутой ноги другую прямую.

**12. «Стульчик»,** или стойка на одном колене. И. п. Основная стойка.

*В.* Одну ногу выставить вперед. При­седать на колено другой ноги, одновре­менно сгибая в колене выставлен­ную ногу. Положение рук разное: на поясе, обе вверх, одна вверх, другая вниз.

**Усложнение:**

**«Спящий лебедь».** Не меняя положения ног, садиться на пятку ноги, которая находится сзади, а выставленная нога при этом выпрям­ляется, носок тянется вперед. Тулови­ще, голова и руки тянутся к вытянуто­му переднему носку.

*С.* Помочь ребенку поставить ноги на одной линии. Помочь плотно сесть на пятку одной ноги и сильно наклонить­ся к носку другой ноги.

**13. «Верблюд»,** или мостик с двух колен *.* И. п. Стойка на двух коленях. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед вверх, а голову вниз к пяткам.

Мостик с двух колен выполняется при хорошей гибкости позвоночника. Ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его за пояс, а он, подняв руки вверх, начинает прогибаться назад к пяткам.

**Усложнения.**

1. Одну руку под­нять вверх.

2. Сгибаться вперед-назад.

3. Пытаться самостоятельно выполнять мостик, стоя на коленях спиной  
стенке. Перехватывать руками рейки.

*С.* Поддержка ребенка под спину припрогибании на мостик.

**14. «Ласточка»** (на одной ноге). И. Основная стойка (о. с), при этом прогнуть грудь и голову, как «лебедь» (сделать «лебединую грудь»), т. е. глядя вперед, голову назад к спине.

*В*. Одну ногу отвести назад. Обе руки в стороны назад, как крылья «ласточки». Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать ногу, края находится сзади, вверх, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребе­нок сможет удерживать равновесие, чуть приподняв ногу, после этого под­нимать другую ногу до уровня головы и выше.

Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад, обе назад и т. д.

*С.* Помочь ребенку выгнуть грудь вперед, голову назад.. С выгнутой впе­ред грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком на вису, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равно­весие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать под грудью, а другой — под колено подня­той ноги.

**15. «Кольцо» (стоя).** И. п. О. с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, посте­пенно переходя на самостоятельное выполнение.

*В.* О. с: одной рукой держаться за опору выше головы, рука вытянута. Другой рукой захватить сзади одно­именную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянут вверх. Захва­тив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх-назад, при этом грудь выгибается, голова — назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опор­ную руку, поднимая ее выше головы.

*С.* Помочь ребенку захватить рукой но­гу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. По­мочь сохранять равновесие в кольце, стоя без опоры, поддерживая одной ру­кой под грудью, а другой — под колено.

1. **«Замок»** (стоя у стены). И. п. «Кольцо», стоя у стенки. Из данного положения поднятую ногу притянуть рукой к голове.
2. **«Аист».** Когда ребенок научился без опоры выполнять «кольцо» стоя и «замок», можно из основной стойки поднять одну ногу назад, согнув ее в колене; захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая ее до уровня головы и выше.
3. **«Замок»** (лежа) *.* И. п. Лежа на спине. Одну ногу отвести в сторону, сгибая ее в колене, захватить стопу согнутой ноги одноименной ру­кой и тянуть к голове. Другую руку отвести за голову или поднять. Другая нога прямая или согнутая в колене.

*С.* Помочь ребенку подтянуть ногу к голове, поддерживая его одной рукой под грудью, другой — за стопу или под колено. В «Аисте» — помочь захватить ногу двумя руками и, удерживая одной рукой под грудь, другой — подтянуть ногу вверх под коленом.

1. **«Стрела» (стоя).** И. п. О. с: рукой взять за носок одноименную ногу и отводить ее в сторону до полного выпрямления. Но сначала это упражне­ние, как и «кольцо» стоя, выполнять у стены с опорой.

**«Стрела» (лежа на боку).** И. п. Лежа на боку, ноги вытянуть. Опора на локте. Поднять одну ногу вверх перпен­дикулярно другой. Вытянуть ее в коле­не и стопе носком вверх, придерживая одноименной рукой.

*С.* Сначала можно предложить ребен­ку поднять одну ногу в сторону и захватить ее под коленом одноименной рукой. При этом другой хват за опору выше головы. Обе руки выпрям­лены.

Поддержать под коленом; за стопу, поднимая ее до уровня головы и выше.

1. **Шпагат (прямо).** И. п. О. с: медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени вы­прямлены. Когда ноги будут расставле­ны шире плеч, необходима опора на двух руках. Обе руки поставить на пол ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

**Полный шпагат —** это раздвинутые прямые ноги на одной прямой линии.

*С.* Желательно, чтобы ребенок произ­вольно сам садился на шпагат. Но помочь выпрямлять колени и носки необходимо. Можно предложить делать пружинку, как бы поднимаясь и опу­скаясь

**Шпагат (боком).** Это упражнение да­ется детям тяжелее. И. п.: одна нога впереди, другая сзади. Поставить руки с двух сторон около' ноги, которая выставлена вперед для опоры. И про­должать раздвигать ноги (одну вперед, другую назад).

*С.* Помочь выпрямлять колени и вытягивать носки, далее ребенок пру­жинистыми движениями самостоятель­но садится на боковой шпагат.

**21. Стойка (на голове).** И. п. Стоя лицом к мату. Присесть, кисти рук поставить на край мата на ширине плеч, а голову на лобную часть в центре между рук, но дальше от края мата и рук на целый шаг. Получается «треугольник». Затем медленно подни­мать таз (ноги, пока согнутые в коле­нях, поднимаются за тазом). Когда ребенок научится поднимать и удержи­вать свой таз вертикально, он поднимает и выпрямляет соединенные ноги с вытянутыми носками.

Выход из положения стойки: ребенок сгибает ноги в коленях, опуская ступ­ни, затем таз. Приземляется на ступни и возвращается в основную стойку.

**Усложнения.** 1. Одну ногу согнуть в колене.

2. Выполнять различные движения ногами.

*С.* Помочь ребенку держать руки и голову; поднять таз, поддерживая дву­мя руками с боков, и сохранять равно­весие, выпрямить ноги.

**22. «Колесо»**

*В.*Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку — ноги врозь, руки в стороны, т. е. готовым выполнить еще одно «колесо».

*С.* Поддержка ребенка за пояс и помощь в перевороте.

**23. «Стойка на руках» (у стены).** И. п. О. с: лицом к стенке на расстоянии одного шага.

*В.* Одновременно маховые движения двумя руками вперед-вверх и мах од­ной ногой. Толчок другой ногой, рыв­ком согнувшись вперед, руки поставить на ширине плеч, пальцы широко рас­ставлены, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части, смотреть на кисти.

Выход из стойки: опустить прямые ноги вперед и встать в основную стойку.

**Усложнение:** со стойки перейти на мостик.

*С.* Ловить ребенка за ноги и помочь ему устоять на прямых руках несколь­ко секунд и плавно опуститься на ноги. Помочь в выполнении перехода со стойки на мостик (стоять сбоку, под­держивать под спину одной рукой и под грудь — другой).

* + 1. Вариативные формы, способы, методы и средства

физического развития детей дошкольного возраста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы | Способы | Методы | Средства |
| Индивидуальная; Подгрупповая; Групповая;  Совместная игра со сверстниками; Совместная деятельность педагога с детьми; Самостоятельная деятельность детей. | Игровая беседа с  элементами движений; Чтение;  Рассматривание;  Игра; Интегративная деятельность; Интегративная деятельность;  Контрольно- диагностическая деятельность; Совместная деятельность  взрослого и детей математического характера; Спортивный праздник | Словестные;  Наглядные;  Практические. | Гигиенические факторы; Естественные силы природы; Физические упражнения; |

* + 1. Особенности образовательной деятельности

разных видов и культурных практик

**Культурная практика ребенка –** активная, продуктивная деятельность.

Использование культурных практик в содержании образования вызвано объективной потребностью расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях, как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют - культурологи образования и педагогической культурологи.

Особенностью организации образовательной деятельности по программе «От рождения до школы» является позиция гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд). В реализации Программы в развитии культурных практик ребенка дошкольного возраста применяем подход Н.А. Коротковой. Он ложится в основу развития детей в одной или нескольких образовательных модулях или видах деятельности.

**Модель культурных практик в дошкольном возрасте**

**(по Коротковой Н.А.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| игровая | продуктивная | коммуникативная | познавательно исследовательская |
| Моделируя реальность, по - своему прорывает первоначальную ситуационную связанность. | Моделирующая вещный мир, в максимальной степени требует изменения игрового отношения, поскольку связано с реальным преодолением сопротивления материала в ходе воплощения замышленного – создание реального продукта с определенными критериями | Осуществляется на фоне игровой, продуктивной, исследовательской деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознание и предъявление другим (в совместной игре) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности) | Выяснение ребенком как устроены вещи и почему происходят те или иные события, требует перехода к осознанному поиску связей, отношений между явлениями окружающего мира и фиксаций этих связей как своеобразного результата |

* + 1. Способы и направления поддержки детской инициативы

Одним из важнейших факторов, определяющих мотивированную деятельность взрослых (родителей и педагогов), направленную на развитие ребенка, являются нормы целевого характера, определяющие ожидания в сфере развития ребенка. При этом, ребенок должен рассматриваться не как «объект» наблюдения, а как развивающаяся личность, на развитие которой может благотворно повлиять взрослый в соответствии с сознательно поставленными целями. Таким образом, предпосылки гуманистического подхода должны быть заложены изначально - через обобщенный образ личности ребенка, задаваемый адекватной системой норм развития. Сбор информации, оценку развития ребенка, и проектирование образовательного процесса на основании полученных выводов должны проводить педагоги при участии родителей посредством наблюдения за ребенком в естественных ситуациях. Таким образом, сама деятельность детей в заданных образовательных условиях должна давать педагогу и родителям возможность непосредственно, через обычное наблюдение получать представление об их развитии в отношении к психолого - педагогической нормативной картине. При этом, наблюдаемые и фиксируемые тем, или иным образом функциональные приобретения ребенка не должны рассматриваться как самоцель, а лишь как средство развития его самоопределяющейся в человеческой культуре и социуме личности.

Основанием выделения сторон (сфер) инициативы послужили мотивационно - содержательные характеристики деятельности, т.е. собственно предметно-содержательная направленность активности ребенка.

К этим сторонам (сферам) инициативы были отнесены следующие:

* + 1. творческая инициатива (включенность в сюжетную игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление) (Таблица 1);
    2. инициатива как целеполагание и волевое усилие (включенность в разные виды продуктивной деятельности – рисование, лепку, конструирование, требующие усилий по преодолению "сопротивления" материала, где развиваются произвольность, планирующая функция речи) (Таблица 2);
    3. коммуникативная инициатива (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи) (Таблица 3);
    4. познавательная инициатива – любознательность (включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно - следственные и родовидовые отношения) (Таблица 4)

1 уровень проявленной инициативы типичен для 3-4 лет, 2 уровень – для 4-5 лет, 3 уровень – для 6-7 лет. Соответственно, третий уровень проявленных инициатив является итоговым уровнем по освоению программы.

**Творческая инициатива Таблица 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Активно развертывает  несколько связанных по смыслу условных действий (роль в действии), содержание которых зависит от наличной игровой обстановки; активно использует предметы- заместители, наделяя один и тот же предмет разными игровыми значениями; с энтузиазмом многократно воспроизводит понравившееся условное игровое действие ( цепочку действий) с незначительными вариациями.  **Ключевые признаки**  В рамках наличной  предметно-игровой обстановки активно  развертывает несколько связанных по смыслу игровых действий (роль в действии); вариативно использует  предметы-заместители в условном игровом значении. | Имеет первоначальный  замысел ("Хочу играть в больницу", "Я -шофер" и т.п.); активно ищет или видоизменяет имеющуюся игровую обстановку; принимает и обозначает в речи игровые роли; развертывает отдельные сюжетные эпизоды (в рамках привычных последовательностей событий), активно  используя не только условные действия, но и ролевую речь, разнообразя ролевые диалоги от раза к разу; в процессе игры может переходить от одного отдельного сюжетного эпизода к другому (от одной роли к другой), не заботясь об их связности.  **Ключевые признаки**  Имеет первоначальный замысел, легко меняющийся в  процессе игры; принимает разнообразные роли; при развертывании отдельных сюжетных эпизодов подкрепляет условные действия ролевой речью. | Имеет разнообразные игровые  замыслы; активно создает предметную обстановку "под замысел"; комбинирует (связывает) в процессе игры разные сюжетные эпизоды в новое целое, выстраивая  оригинальный сюжет; может при этом  осознанно использовать смену ролей; замысел также имеет тенденцию воплощаться преимущественно в речи (словесное придумывание историй), или в предметном макете воображаемого "мира" (с мелкими игрушками-персонажами), может фиксироваться в продукте (сюжетные композиции в рисовании, лепке, конструировании).  **Ключевые признаки**  Комбинирует разнообразные  сюжетные эпизоды в новую связную последовательность;  использует развернутое словесное комментирование игры через события  и пространство (что и где происходит с персонажами);  частично воплощает игровой замысел в продукте. |

**Инициатива, как целеполагание и волевое усилие Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Обнаруживает стремление  включиться в процесс деятельности (хочу лепить, рисовать, строить) без отчетливой цели, поглощен процессом (манипулирует материалом, изрисовывает много листов и т.п.); завершение процесса определяется исчерпанием материала или времени; на вопрос: что ты делаешь? - отвечает обозначением процесса (рисую, строю); называние продукта может появиться после окончания процесса.  **Ключевые признаки**  Поглощен процессом;  конкретная цель не фиксируется; бросает работу, как только появляются отвлекающие моменты, и не возвращается к ней. | Обнаруживает конкретное  намерение-цель ("Хочу нарисовать домик... .построить домик..., слепить домик") - работает над ограниченным материалом, его  трансформациями; результат  фиксируется, но удовлетворяет любой (в процессе работы цель может изменяться, в зависимости от того, что получается).  **Ключевые признаки.** Формулирует конкретную цель ("Нарисую домик"); в процессе работы может менять цель, но фиксирует конечный результат ("Получилась машина"). | Имеет конкретное намерение-цель;  работает над материалом в соответствии с целью; конечный результат фиксируется, демонстрируется (если удовлетворяет) или уничтожается (если не удовлетворяет); самостоятельно подбирает вещные или графические образцы для копирования ("Хочу сделать такое же") - в разных материалах (лепка, рисование, конструирование). **Ключевые признаки.**  Обозначает конкретную цель, удерживает ее во время работы;  фиксирует конечный результат, стремится достичь хорошего  качества; возвращается к прерванной работе, доводит ее до  конца. |

**Коммуникативная инициатива Таблица 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Привлекает внимание сверстника к своим действиям,  комментирует их в речи, но не старается, чтобы сверстник  понял; также выступает как активный наблюдатель - пристраивается к уже действующему сверстнику, комментирует и подправляет наблюдаемые действия; старается быть (играть, делать)  рядом со сверстниками; ситуативен в выборе, довольствуется обществом и вниманием любого.  **Ключевые признаки.** Обращает внимание сверстника на интересующие самого ребенка действия ("Смотри..."), комментирует их в речи, но не старается быть понятым; довольствуется обществом любого. | Намеренно привлекает определенного сверстника к совместной деятельности с опорой на предмет и  одновременным кратким словесным пояснением замысла, цели ("Давай играть, делать..."); ведет парное взаимодействие в игре, используя речевое пошаговое предложение - побуждение  партнера к конкретным действиям ("Ты говори...", "Ты делай..."), поддерживает диалог в конкретной деятельности; может найти аналогичный или  дополняющий игровой предмет, материал, роль, не вступая в конфликт со сверстником.  **Ключевые признаки** Инициирует парное взаимодействие со сверстником через краткое речевое предложение- побуждение ("Давай играть, делать..."); начинает проявлять избирательность в выборе партнера. | Инициирует и организует действия 2-3 сверстников, словесно  развертывая исходные замыслы, цели, спланировав несколько  начальных действий ("Давайте так играть... рисовать..."), использует простой договор ("Я буду..., а вы будете..."), не ущемляя интересы и желания других; может встроиться в совместную деятельность других детей, подобрав подходящие по  смыслу игровые роли, материалы; легко поддерживает диалог  в конкретной деятельности; может инициировать и поддержать простой диалог со сверстником на отвлеченную тему; избирателен в выборе партнеров; осознанно стремится не только к реализации замысла, но и к взаимопониманию, к поддержанию слаженного взаимодействия с партнерами. **Ключевые признаки**  Предлагает партнерам в развернутой словесной форме  исходные замыслы, цели; договаривается о распределении  действий, не ущемляя интересы других участников; избирателен в  выборе, осознанно стремится к взаимопониманию и поддержанию  слаженного взаимодействия. |

**Познавательная инициатива Таблица 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| Замечает новые предметы в окружении и проявляет интерес к ним; активно обследует вещи, практически обнаруживая их возможности (манипулирует, разбирает-собирает, без попыток достичь точного исходного состояния); многократно повторяет действия, поглощен процессом.  **Ключевые признаки** Проявляет интерес к новым предметам, манипулирует ими, практически обнаруживая их возможности; многократно воспроизводит действия. | Предвосхищает или сопровождает вопросами практическое исследование новых предметов (Что это? Для чего?); обнаруживает осознанное намерение узнать что-то относительно конкретных вещей и явлений (Как это получается? Как бы это сделать? Почему это так?); высказывает простые предположения о связи действия и возможного эффекта при исследовании новых предметов, стремится достичь определенного эффекта ("Если сделать так..., или так..."), не ограничиваясь простым манипулированием; встраивает свои новые представления в сюжеты игры, темы рисования, конструирования.  **Ключевые признаки**  Задает вопросы относительно конкретных вещей и явлений  (что? как? зачем?); высказывает простые предположения;  осуществляет вариативные действия по отношению к  исследуемому объекту,  добиваясь нужного результата. | Задает вопросы, касающиеся  предметов и явлений, лежащих за кругом непосредственно  данного (Как? Почему? Зачем?);  обнаруживает стремление объяснить связь фактов, использует простое причинное рассуждение (потому что...); стремится к упорядочиванию, систематизации конкретных материалов (в виде коллекции); проявляет интерес к познавательной литературе, к символическим языкам; самостоятельно берется делать что-то по графическим схемам (лепить, конструировать), составлять карты, схемы, пиктограммы, записывать истории, наблюдения (осваивает письмо как средство систематизации и коммуникации).  **Ключевые признаки**  Задает вопросы об отвлеченных вещах; обнаруживает  стремление к упорядочиванию фактов и представлений,  способен к простому рассуждению; проявляет  интерес к символическим языкам (графические схемы,  письмо). |

* + 1. Современные образовательные технологии воспитания и обучения детей

Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ «Детский сад «Сказка» - структурное подразделение «Солнышко» строится на использовании здоровьесберегающих технологии. Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и инетерсов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (фитбол-гимнастика, физкультминутки и динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики).
2. Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж).

Деятельность дошкольного учреждения имеет свою специфику, поскольку весь образовательный процесс направлен не на обучение детей дошкольного возраста (которое имеет в своей основе передачу определенных знаний, умений, навыков), а на развитие и воспитание личности. Следовательно, применительно к дошкольному образованию целесообразно вести разговор о педагогических технологиях не как о технологиях обучения, которые конечной своей целью ставят формирование у детей знаний, умений, навыков, а как о технологиях, которые помогают эти знания, умения, навыки сделать средством развития качеств ребенка (личностных, интеллектуальных, физических) формирования предпосылок учебной деятельности.

**Технологии развивающего обучения**

В технологии развивающего обучения ребенку отводится роль самостоятельного субъекта, взаимодействующего с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы деятельности: целеполагание, планирование и организацию, реализацию целей, анализ результатов деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности. Развивающее обучение происходит в зоне ближайшего развития ребенка. JI. С. Выготский писал: «Педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день детского развития». Он выделял два уровня в развитии ребенка:

1. сферу (уровень) актуального развития - уже сформировавшиеся качества и то, что ребенок может делать самостоятельно
2. зону ближайшего развития - те виды деятельности, которые ребенок пока еще не в состоянии самостоятельно выполнить, но с которыми может справиться с помощью взрослых.

**Игровые педагогические технологии**

По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

В практике игровая деятельность выполняет функции:

- развлекательную (это основная функция игры - развлечь, доставить удовольствие,  
воодушевить, пробудить интерес);

- коммуникативную - великолепное средство для общения;

- самореализации служит средством для достижения желаний и реализации возможностей;

- игротерапевтическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;

- диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе игры; раскрываются скрытые таланты;

- функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;

- межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;

- социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития;

- релаксационная функция - снижается излишнее напряжение;

- компенсаторная функция - дает человеку то, что ему не хватает.

У ребенка формируется воображение и символическая функция сознания, которые позволяют ему переносить свойства одних вещей на другие, возникает ориентация в собственных чувствах и формируются навыки их культурного выражения, что позволяет ребенку включаться в коллективную деятельность и общение.

В результате освоения игровой деятельности в дошкольном периоде формируется готовность к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности ученья.

2.2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива

с семьями воспитанников

Выстраивая взаимодействие с родителями, можно активно использовать как традиционные формы – это родительские собрания, лекции, практикумы, так и современные (нетрадиционные) формы – семинары-практикумы, мастер-классы, экскурсии, интернет - консультации, акции, оздоровительные мероприятия, игры и т.п.

В связи с тем, что в последнее время наметились новые, перспективные формы сотрудничества, которые предполагают подключение родителей к активному участию, как в педагогическом процессе, так и в жизни детского сада, в своей работе я использую разнообразные современные формы работы с родителями.

При выборе нетрадиционных форм я опиралась на классификацию, предложенную Т.В. Кротовой. Ав­тором выделяются следующие нетрадиционные формы: информа­ционно-аналитические (хотя они по сути приближены к методам изучения семьи), познавательные, наглядно-информа­ционные, досуговые.

**Нетрадиционные формы организации общения педагогов и родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **С какой целью используется эта форма** | **Формы проведения общения** |
| **Информацион­но-аналитиче­ские** | Направлены на выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их пе­дагогической грамотности, установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми. | * Социологические опросы * Социологические срезы * тесты * анкетирование * почтовый ящик * информационные корзины |
| **Досуговые** | Призваны устанавливать теплые доверительные  отношения, эмоциональный контакт между педагогами и родителями, между родителями и детьми. | Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках |
| **Познавательные** | Направлены на ознакомление родителей с возрастными  и психологическими особенностями детей дошкольного возраста, формирование у родителей практических  навыков воспитания детей. | * Семинары-практику­мы * педагогический брифинг, * педагогиче­ская гостиная, * прове­дение собраний, кон­сультаций в нетради­ционной форме * устные педагогические журналы * игры с пе­дагогическим содержа­нием, * педагогическая библиотека для роди­телей * «КВН» * «Педагогическое поле чудес» * «Театральная пятница» * «Педагогический случай» * «Что? Где? Когда?» * «Круглый стол» * «Ток-шоу» * «Телефон доверия»   викторины |
| **Наглядно-ин­формационные** | | |
| ***информацион­но-ознакоми­тельная форма;*** | Ознакомление родителей с дошкольным учреждением, особенностями его работы, особенностями воспитания детей, с педагогами, преодоление поверхностных мнений о деятельности ДОУ. | * дни открытых дверей * открытые про­смотры занятий и дру­гих видов деятельности детей. * выставки детских работ * выставки совместных работ детей и родителей * информационные про­спекты для родителей, * видеоролики о жизни ДОУ * выпуск газет, * организация мини-биб­лиотек |
| ***ин­формационно-просветительская форма*** | Направлена на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста. | * использование современных технологий * информационные стенды * папки-передвижки * тематические выставки * мини­газеты * библиотеки по основным проблемам  семейной педагогики |

Основной задачей *информационно-аналитических форм* организа­ции общения с родителями являются сбор, обработка и использо­вание данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации. Только на ана­литической основе возможно осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошколь­ного учреждения, повышение эффективности воспитательно-обра­зовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

Социологические опросы, анкетирования играют большую роль на начальном этапе, поскольку позволяют наметить направления дальнейшей работы.

Тестирование использовалось с целью выявления уровня педагогической культуры родителей.

*Познавательные* формы организации общения педагогов с семь­ей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков.

Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, конференции, групповые консультации и др. Дан­ные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и роди­телей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются мною как нетрадиционные. Нефор­мальный подход к организации и проведению этих форм общения ставит перед необходимостью использования разнооб­разных методов активизации родителей.

Также в своей работе применяю такие формы, как семинары-практикумы и мастер-классы, на которых родители получают не только теоретические, но практические навыки, возможность в дальнейшем применять их на практике.

*Наглядно-информационные* формы организации общения педаго­гов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условия­ми, содержанием и методами воспитания детей в условиях до­школьного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Отношение педагогов к методам наглядной про­паганды неоднозначно. Ряд педагогов убеждены, что наглядные формы общения с родителями неэффективны в современных усло­виях. Они объясняют это тем, что родители не интересуются мате­риалами, размещенными на стендах, папках-передвижках. А педа­гоги часто стремятся подменить непосредственное общение с роди­телями информационными объявлениями, статьями из газет и журналов. По мнению других педагогов, наглядные формы об­щения способны выполнять задачи ознакомления родителей с ме­тодами и приемами воспитания, оказывать им помощь в решении возникающих проблем. При этом педагогу необходимо выступать в качестве квалифицированного советника, который может подска­зать нужный материал, обсудить вместе с родителями возникшую трудность.

Наглядно-информационные формы условно разделены на две под­группы.

Задачами одной из них — *информационно-ознакомительной* — является ознакомление родителей с самим дошкольным учреждением, особенностями его работы, с педагогами, занимающимися воспита­нием детей, и преодоление поверхностных мнений о работе дошколь­ного учреждения (нормативно-правовые документы, режим работы ДОУ, режим работы группы, расписание непосредственно образовательной деятельности, информация о педагогических работниках). Информация вывешивается на стендах в родительских уголках и размещается на сайте ДОУ.

Задачи другой группы — *информационно-просвети­тельской* — близки к задачам познавательных форм и направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста. Их специфика заключается в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное. В группе накоплен богатый наглядно-информационный материал на разнообразные темы (ширмы, папки-передвижки, памятки, рекомендации). Основной критерий отбора информации: доступность, актуальность.

Специально для родителей создан инструктора по физической культуре, на котором они могут получить полезную информацию, задать мне вопросы. Сайт функционирует и в настоящее время.

Самая популярная и любимая форма работы – досуговая. Здесь наиболее полно раскрываются возможности для сотрудничества. Однако, досуговые формы сотрудничества с семьей могут быть эффективными, только если педагог уделяет достаточное внимание педагогическому содер­жанию мероприятия. Установление неформальных доверительных отношений с родителями не является основной целью общения. Доброй традицией стало ежегодное проведение оздоровительных мероприятий, не зависящих от времени года. В ходе похода «На природу», цель которого была в сотрудничестве с семьей формирование у них осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Также ежегодно совместно с детьми родители принимают активное участие в спортивно-музыкальных развлечениях «Мама, папа, я – здоровая семья и др. Подобные мероприятия сплачивают семьи, дают возможность взглянуть друг на друга в новой обстановке, укрепляют сотрудничество между семьей и детским садом. По итогам таких праздников также выпускаются газеты, листовки, альбомы с фотографиями.

Для достижения успехов в воспитании необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада. Проведение совместных мероприятий помогает развивать искреннюю заинтересованность в них, поднимает авторитет семьи, сплачивает детей, родителей, педагогов.

Эффективно организованное сотрудничество дает импульс построению взаимодействия с семьей на качественно новой основе, предполагающей не просто совместное участие в воспитании ребенка, а осознание общих целей, стремление к взаимопониманию.

**План работы с родителями по физическому воспитанию**

**на 2019 – 2020 учебный год.**

**Задачи:**

* Доставить радость общения и единения детям и родителям;
* Повышать интерес детей к физической культуре,
* Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
* Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях;
* Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей;
* Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок | Возраст | Содержание работы | Форма | Ответственные |
| Октябрь  Октябрь | Все группы | «Воспитание правильной осанки у ребёнка» | Консультация (стендовый материал) | Инструктор по ФК |
| Ноябрь  Ноябрь | Все группы | «Зарядка – это весело»  «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми» | Консультация  Фотовыставка  на сайте. | Инструктор по ФК |
| Декабрь  Декабрь | Все группы | «Одежда и здоровье  детей» | Консультация | Инструктор по ФК |
|
| Январь  Январь | Все группы | Показ утренней гимнастики | День открытых дверей в гимнастическом зале  (индивидуальные беседы, рекомендации). | Инструктор по ФК |
| Февраль  Февраль | Все группы | «Спортивный уголок дома» | Консультация | Инструктор по ФК |
| Март  Март | Все группы | «Одежда и здоровье детей» | Консультация | Инструктор по ФК |
| Апрель  Апрель | Все группы | «Тайная сила рук» | Консультация | Инструктор по ФК |
| Май  Май | Все группы | «Результаты мониторинга физической подготовленности детей 3 – 7 лет» | Выступление на родительском собрании | Инструктор по ФК |

2.2.7. Организация работы с педагогами

**План работы с педагогами на 2019-2020 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Срок проведения** | **Тема** | **Воспитатели групп** |
| Сентябрь | «Подготовка к мониторингу физической подготовленности» | Все группы |
| Октябрь | «Гигиеническое значение спортивной формы» | Все группы |
| Ноябрь | «Стрельниковская дыхательная гимнастика» | Все группы |
| Декабрь | «Взаимодействие инструктора по ФК с воспитателями в ДОУ» | Все группы |
| Январь | «Развитие координационных способностей у детей 3-4 лет» | Все группы |
| Февраль | «Развитие ориентировки в пространстве у детей младшего возраста» | Все группы |
| Март | «Методы закаливания в условиях детского сада» | Все группы |
| Апрель | «Организация двигательной активности на прогулке» | Все группы |
| Май | «Результаты мониторинга физической подготовленности детей 2-4 лет» | Все группы |

2.2.8 Мониторинг физической подготовленности детей 3-4 лет

Острота вопроса о качестве воспитания, развития детей дошкольного возраста продолжает сохраняться. Эффективное руководство, обеспечивающее качество, предусматривает привлечение и рациональное использование различных средств. Для этого нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольном образовательном учреждении по всем разделам программы и в частности по физическому развитию. Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня. Поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

Проведенный  анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 3 до 7 лет.

Нами разработана программа физического обследования дошкольников, которая состоит из двух частей, характеризующих:

1. ***Развитие физических качеств (уровень физической подготовленности):***
   * *скоростно-силовые качества:* подъем туловища в сед, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, прыжок в длину с места.
   * *быстрота, координация движений:* бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;
   * *выносливость:* бег на дистанции 90, 120, 150 м (в зависимости от возраста детей);
   * *гибкости*: наклон туловища вперед на скамейке.
2. ***Определение типа телосложения ребенка для занятий определенным видом спорта.***

Особенностью данного педагогического опыта является то, что оценивать результаты работы педагога и воспитанника предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося.

Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Диагностика физической подготовленности (физических качеств) должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь - май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

***Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя***

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет

# **Прыжок в длину с места**

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

# **Бег на дистанцию 10 метров схода**

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### *Бег на дистанцию 30 метров*

Задание проводится на беговой дорожке или вдоль детского сада. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестиро­вание проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией фини­ша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспита­теля «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает старто­вую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

#### Челночный бег 3X 10 метров

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 7´7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гим­настическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.

Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до­стань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

***Бег на дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)***

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформи­рованной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой до­рожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бе­жит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продол­жается до появления первых признаков усталости. Тест считается пра­вильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без оста­новок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

###### **Подъем туловища в сед (за 30 секунд).**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, руки за голову. По команде «начали» ребенок поднимается, колени согнуты (вос­питатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъе­мов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной Усаковым Валерием Иосифовичем**,** профессором кафедры педагогики детства, доктором педагогических наук, почетным работником высшего профессионального образования РФ, заведующего кафедрой физической культуры и здоровья Красноярского Государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

100(V2 – V1)

W =

½ (V1+V2)

Где: W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и физических упражнений |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

3.1.1 Материально – техническое обеспечение рабочей программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество (шт.) |
| 1 | Палка гимнастическая | 25 |
| 2 | Скакалка 1,8 м | 14 |
| 3 | Скакалка 2,1 м | 9 |
| 4 | Дуга для подлезания 0,6 м | 4 |
| 5 | Дуга для подлезания 0,8 м | 4 |
| 6 | Гантели 200 гр | 20 |
| 7 | Гантели 400 гр | 5 |
| 8 | Мяч резиновый средний | 14 |
| 9 | Мяч резиновый большой | 15 |
| 10 | Мат | 4 |
| 11 | Фитбол | 1 |
| 12 | Мешочек с песком 200 гр | 25 |
| 13 | Мешочек с песком 400 гр | 10 |
| 14 | Обруч малый | 20 |
| 15 | Кегли | 50 |
| 16 | Конус | 2 |
| 17 | Тоннель тканевый | 2 |
| 18 | Шведская стенка | 5 |
| 19 | Гимнастическое бревно | 1 |
| 20 | Тренажер «Беговая дорожка» | 1 |
| 21 | Тренажер «Гребля» | 1 |
| 22 | Тренажер «Силовой» | 1 |
| 23 | «Велотренажер» | 1 |
| 24 | Тренажер «Балансир» | 1 |
| 25 | Дорожка массажная | 1 |
| 26 | Мячи массажные | 20 |

3.1.2 Обеспеченность рабочей программы методическими материалами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программы** | **Методические пособия** | **Учебно-наглядный материал** | **Электронные пособия** |
| **1.** Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство»  Т. И. Бабаева и др.  **2.** Программа «Остров здоровья» Е.Ю. Александрова | **1.** Перспективное планирование  освоения образовательной области «Физическое развитие» детьми 2-4 лет по программе «Детство»  в соответствии с основными положениями ФГОС ДО.  **2.**«Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова; 2009г.  **3.** «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет» Н.М. Соломенникова; 2013г.  **4.** «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников» Н.Ч. Железняк; 2009г.  **5.** «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников» Н.Ч. Железняк; 2009г.  **6.** «Физическая культура в детском саду» О.Б. Казина; 2011г.  **7.** «Утренняя гимнастика в детском саду» упражнения для детей 3-5 лет Т.Е. Харченко; 2011г.  **8.** «Утренняя гимнастика в детском саду» упражнения для детей 5-7 лет Т.Е. Харченко; 2011г.  **9.** «Физкультурные праздники в детском саду» Т.Е. Харченко; 2009г.  **10.** «Спортивные праздники и развлечения» старший возраст В.Я. Лысова; 2000г.  **11.** «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»Э.Я. Степаненкова; 2013г.  **12.** «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова; 2013г.  **13.** «Методика проведения подвижных игр» Э.Я. Степаненкова; 2013г.  **14.** «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Т.Г. Анисимова; 2011г.  **15.** «Физическое развитие» Г.Ю. Байкова; 2014г.  **16.** «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» Л.А. Соколова; 2013г.  **17.** «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е.И. Подольская; 2011г.  **18.** «Детские олимпийские игры»Л.А.Соколова; 2015г.  **19.** «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Н.Н. Кожухова; 2002г.  **20.** «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э. Власенко; 2015г.  **21.** «Воспитание ценностей ЗОЖ у детей 3-7лет» М.Р. Югова; 2015г.  **22.** «Малыши, физкульт-привет!» Л.Ю. Кострыкина; 2015г.  **23. «**Веселая пальчиковая гимнастика» Н.В. Нищева; 2016г.  **24.** «Веселые подвижные игры для малышей» Н.В. Нищева; 2016г. | **1.** «О здоровье всерьез» Ю.А. Кириллова.  **2.** Предметные картинки «Спортивный инвентарь» Гусева Т.А.  **3.** Предметные картинки «Части тела» | **1.** «Утренняя гимнастика в детском саду» комплексы упражнений для детей 3-7 лет; Издательство «Учитель»; 2013г.  **2.** «Комплексные занятия»; Издательство «Учитель»; 2013г.  **3.** «Мониторинг развития детей 3-7 лет»; Издательство «Учитель»; 2015г.  **4.** «Физическое развитие детей 2-7 лет»; Издательство «Учитель»; 2015г.  **5.** «Физическое развитие. Перспективное планирование по программе «Детство»; Издательство «Учитель»; 2015г. |

* + 1. Режим дня и двигательной активности.

**Ежедневная организация жизни и деятельности детей**

**на 2019-2020 учебный год**

**(холодный период)**

Ранний возраст

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид деятельности*** | ***1 – 2года*** | ***2 -3 лет*** |
| *Время* | *время* |
| Прием детей; игровая, двигательная деятельность  Утренняя гимнастика | 7.30 –8.15 | 7.30 –8.15 |
| Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак | 8.15 – 8.45 | 8.15 – 8.45 |
| Игровая деятельность.  Подготовка к непосредственно образовательной деятельности | 8.45 – 9.00 | 8.45 – 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность  (по подгруппам)  Игровая деятельность | 9.00 – 9.08  9.15 – 9.23  9.08 – 9.15  9.15 – 9.23 | 9.00 – 9.10  9.15 – 9.25  9.00 – 9.10  9.15 – 9.25 |
| Подготовка к прогулке.  Прогулка | 9.25 –11.05 | 9.25 –11.05 |
| Гигиенические процедуры.  Подготовка к обеду, обед | 11.05 – 11.45 | 11.05 – 11.45 |
| Гигиенические процедуры.  Подготовка ко сну  Дневной сон | 11.45 – 15.15 | 11.45 – 15.15 |
| Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические процедуры | 15.15 – 15.35 | 15.15 – 15.35 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35 – 16.00 | 15.35 – 16.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность  (по подгруппам)  Игровая деятельность | 16.00 – 16.25 | 16.00 - 16.40 |
| Игровая (самостоятельная), познавательная, продуктивная деятельность, чтение художественной литературы | 16.25 – 16.50 | 16.40 – 17.00 |
| Подготовка к прогулке  Прогулка  Уход домой | 16.50 –18.00 | 17.00 –18.00 |

**Ежедневная организация жизни и деятельности детей**

**на 2019-2020 учебный год**

**(холодный период)**

Дошкольный возраст

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Вид деятельности*** | ***3 – 4 лет*** | ***4 – 5 лет*** | ***5-6 лет*** | ***6-7 лет*** |
| *Время* | *Время* | *Время* | *Время* |
| Прием детей;  игровая, двигательная деятельность | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 | 7.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.20 | 8.00 –8.20 | 8.00 –8.25 | 8.00 - 8.25 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 | 8.20 – 8.50 | 8.25 – 8.50 | 8.25 – 8.50 |
| Игровая деятельность.  Подготовка к непосредственно образовательной деятельности | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность  (перерыв не менее 10 минут | 9.00 –9.40 | 9.00 – 9.50 | 9.00 – 9.55 | 9.00 – 10.50 |
| Гимнастика (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая) | 9.40 – 9.45 | 9.50 – 9.55 | 9.55 – 10.00 | 10.50 – 10.55 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка | 9.45 – 12.00 | 9.55 – 12.10 | 10.00 – 12.20 | 10.55 – 12.30 |
| Гигиенические процедуры.  Подготовка к обеду, обед | 12.00 – 12.35 | 12.10 – 12.45 | 12.20 – 12.50 | 12.30 – 12.55 |
| Гигиенические процедуры.  Подготовка ко сну  Дневной сон  Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические процедуры | 12.35 – 15.20 | 12.45 – 15.20 | 12.50 – 15.20 | 12.00 – 15.20 |
| Непосредственно образовательная деятельность  Игровая, познавательная, продуктивная деятельность | 15.20 – 15.35 | 15.20 – 15.40 | 15.20 – 15.45  25 мин.  (3 раза в неделю)  25 мин.  (2 раза в неделю) | 15.20 – 15.50  30 мин.  (1 раз в неделю)  30 мин.  (4 раза в неделю) |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.35 – 16.00 | 15.40 – 16.00 | 15.45 – 16.05 | 15.50 – 16.10 |
| Игровая (самостоятельная), познавательная, продуктивная деятельность, чтение художественной литературы | 16.00 – 16.40 | 16.00 – 16.40 | 16.05 – 16.40 | 16.10 – 16.40 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Игровая, двигательная деятельность  Уход домой | 16.40 – 18.00 | 16.40 – 18.00 | 16.40 – 18.00 | 16.40 – 18.00 |
| ***Общий объем времени отведенного на реализацию психолого-педагогических задач ООП ДО в режиме дня*** | ***в неделю*** | ***в неделю*** | ***в неделю*** | ***в неделю*** |
| Обязательная часть  Всего на непосредственно образовательную деятельность | ***max 2ч.45м.***  2 ч. 30 мин.  (150 мин.) | ***max 4ч.00м.***  3 ч. 20 мин.  (200 мин.) | ***max 6ч.15м.***  5 ч. 00 мин.  (300 мин.) | ***max 8ч.30м.***  8 ч. 00 мин.  (480 мин.) |
| Всего на образовательную деятельность в режимных моментах | 19 ч. 35 мин.  (1175 мин.) | 19 ч. 10 мин.  (1150 мин.) | 17 ч. 55 мин.  (1075 мин.) | 16 ч. 15 мин.  (975 мин.) |
| Всего на самостоятельную деятельность | 15 ч. 50 мин.  (950 мин.) | 15 ч. 50 мин.  (950 мин.) | 15 ч. 50 мин.  (950 мин.) | 15 ч. 20 мин.  (920 мин.) |
| Часть, формируемая участниками образовательного процесса  Всего на образовательную деятельность с учетом региональной специфики | 5 ч. 50 мин.  (350 мин.) | 5 ч. 50 мин.  (350 мин.) | 5 ч. 50 мин.  (350 мин.) | 5 ч. 50 мин.  (350 мин.) |

*Режим двигательной активности детей во время пребывания в детском саду*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды двигательной активности***  ***в режиме дня*** | ***Возрастные группы / временные отрезки (мин)*** | | | |
| ***Младшая группа***  ***3-4 года*** | ***Средняя группа***  ***4-5 лет*** | ***Старшая группа***  ***5-6 лет*** | ***Подготовительная группа*** |
| 1. Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно  3-5 мин | Ежедневно  5-7 мин | Ежедневно  7-10 мин | Ежедневно  10-12 мин |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно  6 мин | Ежедневно  8мин | Ежедневно  10 мин | Ежедневно  10 мин |
| 3.Физкультурные занятия | 3 раза в неделю в зале,  15 мин | 3 раза в неделю в зале,  20 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин |
| 4. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю 15 мин | 2 раза в неделю 20 мин | 2 раза в неделю 25 мин | 2 раза в неделю 30 мин |
| 5. Физкультминутки  (в середине статического занятия) | Ежедневно  2-3 мин | Ежедневно  2-3 мин | Ежедневно  2-3 мин | Ежедневно  2-3 мин |
| 6. Подвижные игры  на прогулке  (утром и вечером)  - сюжетные  - бессюжетные  - игры-забавы  - эстафеты | Ежедневно  15-20 мин | Ежедневно  20-25 мин | Ежедневно  25-30 мин | Ежедневно  30-40 мин |
| 7. Гимнастика после сна | Ежедневно  6 мин | Ежедневно  8 мин | Ежедневно  до 10 мин | Ежедневно  до 10 мин |
| 8. Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 мин | 1 раз в месяц  20 мин | 1 раз в месяц  30 мин | 1 раз в месяц  30 мин |
| 9. Спортивный праздник | 2 раза в год  20 мин | 2 раза в год  20 мин | 2 раза в год  30 мин | 2 раза в год  35 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей | Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей | | | |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

3.2.1 Планирование образовательной деятельности.

*Сюжетно – тематическое планирование образовательного процесса.*

*Младший возраст.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блок** | **Месяц** | **Темы недели** |
| Я в детском саду | Сентябрь | «Здравствуй, Детский сад» |
| «Наши игрушки» |
| «Мойдодыр у нас в гостях» |
| «Коробочка с чудо-карандашами и красками» |
| «Осеннее настроение» | Октябрь | «Яркие осенние листья» |
| «Вкусные дары осени» |
| «Оденем куклу на прогулку» |
| «Разноцветный мир» |
| «Наша дружная семья» |
| «Мир вокруг нас» | Ноябрь | «Дом, в котором мы живем» |
| «Мой домашний любимец» |
| «Кто в гости к нам пришел?» |
| «Мои любимые игрушки. Дети играют» |
| «Зимушка-зима у нас в гостях!» | Декабрь | «Из чего сделаны предметы? Игрушки из бумаги» |
| «Новогодние подарки для кукол» |
| «Здравствуй, Дедушка Мороз!» |
| «Угощения для Дедушки Мороза» |
| «Новый год у нас в гостях» | Январь | «Мы улыбаемся — у нас праздник» |
| «Провожаем Деда Мороза» |
| «По снежной дорожке» |
| «Красота деревьев в зимнем наряде» |
| Мой детский сад | Февраль | «Кто работает в детском саду» |
| «Моем игрушки» |
| «Надо, надо умываться» |
| «Папин праздник» |
| «Весна пришла» | Март | «Наши мамочки» |
| «Мир за окном: весна пришла» |
| «Из чего сделаны предметы?» |
| «Кукольный домик» |
| «Книжки для малышек» | Апрель | «Веселые истории» |
| «Птицы прилетели» |
| «Я расту» |
| «Будем здоровы» |
| «Живое вокруг нас: весенние цветы» |
| «Природа и красота вокруг нас» | Май | «Травка зеленеет, солнышко блестит» |
| «Путешествуем вместе» |
| «Один, два, три — считать начни» |
| «У куклы Кати день рождения» |

*Средний возраст.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блок** | **Месяц** | **Темы недели** |
| ***«Я и мои друзья»*** | Сентябрь | «Мы снова вместе» |
| «Что нам лето подарило» |
| «Наша любимая группа» |
| «Из чего сделаны предметы?» |
| ***«Осень. Осенние*** ***настроения»*** | Октябрь | «Раз, два три — считать начни» |
| «Падают листья» |
| «Что нам осень подарила: попробуем осень на вкус» |
| «Будь осторожен: опасное и безопасное вокруг нас» |
| «Мы на транспорте поедем» |
| ***«Моя малая*** ***родина (город,*** ***поселок, село)»*** | Ноябрь | «Детский сад в нашем городе» |
| «Мой домашний любимец» |
| «Мои любимые игрушки» |
|  |
| «Народные игрушки» |
| ***«Начало зимы»*** | Декабрь | «Что зима нам подарила» |
| «Как помочь птицам зимой» |
| «Мой организм» |
| «Мастерская Деда Мороза» |
| ***«Рождественское*** ***чудо»*** | Январь | «Мы встречаем Новый год и Рождество» |
| «Зимовье зверей» |
| «Мы улыбаемся, мы грустим» |
| «Добрые слова для друга» |
| ***«Мир профессий»*** | Февраль | «Взрослые и дети» |
| «Как нам помогает техника в детском саду и дома?» |
| «Большие и маленькие (домашние животные и их детеныши)» |
| «Витамины — помощники здоровью» |
| ***«Весна пришла»*** | Март | «Поздравляем мам» |
| «Природа просыпается после зимы» |
| «Мир весенней одежды и обуви» |
| «Кораблики» |
| ***«Скворцы*** ***прилетели, на*** ***крыльях весну*** ***принесли»*** | Апрель | «Если хочешь быть здоров» |
| «Путешествие в космос» |
| «Что нам весна подарила» |
| «Пишем письма, звоним друзьям» |
| «Путешествие по поселку» |
| ***«День Победы»*** | Май | «День Победы» |
| «Что я знаю о себе» |
| «Из чего сделаны...» |
| «Оригами-сказка» |

*Старший возраст (5-6 лет)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блок** | **Месяц** | **Тема недели** |
| ***«Впечатления о*** ***лете»*** | Сентябрь | «Мы снова вместе. Что изменилось в нашей группе» |
| «Мое летнее путешествие» |
| «Игры для летних именинников» |
| «Как мы следы осени искали» |
| ***«Страна, в*** ***которой я живу»*** | Октябрь | «Как мы следы осени искали» |
| «Дары осени: откуда хлеб пришел» |
| «Мы разные, мы вместе» |
| «Что рассказывают о России флаг и герб» |
| Мини-проект «Старикам везде у нас почет» |
| ***«День матери»*** | Ноябрь | «Главные достопримечательности малой Родины» |
| «Поздравление для мамы» |
| «История игрушки» |
| «Добрые пожелания в день рождения (этикет)» |
| ***«Начало зимы»*** | Декабрь | «Кто я, какой я?» |
| «Жалобная книга природы» |
| «В гостях у Деда Мороза» |
| Мастерская Деда Мороза» |
| ***«Рождественское*** ***чудо»*** | Январь | «Волшебные сказки Рождества» |
| «Если с другом вышел в путь...» |
| «Кусочек блокадного хлеба» |
| «Зимние хлопоты» |
| ***«Защитники*** ***Отечества»*** | Февраль | «Дома мама и папа, а на работе?» |
| «Могучи и сильны российские богатыри» |
| «Открытки для именинников» |
| «Самая красивая мамочка моя» |
| ***«Весна»*** | Март | «Весна пришла» |
| «Хочу все знать» |
| «Книжный гипермаркет» |
| «Веселые истории в нашей группе» |
| ***«Скворцы*** ***прилетели, на*** ***крыльях весну*** ***принесли»*** | Апрель | «Если хочешь быть здоров» |
| «Первые полеты человека в космос» |
| «Весна идет, весне дорогу» |
| «Дружат дети всей Земли» |
| «Какие бывают музеи» |
| ***«День Победы»*** | Май | «Имена Победы» |
| «Имею право» |
| «Скоро лето!» |
| «Дни рождения в традициях разных народов» |

*Старший возраст (6-7 лет)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блок** | **Месяц** | **Тема недели** |
| ***«Впечатления о*** ***лете»*** | Сентябрь | «Одногруппники» |
| «Лето — это маленькая жизнь» |
| «Поздравления для летних именинников» |
| «Чтобы было интересно...» |
| ***«Страна, в*** ***которой я живу, и*** ***другие страны»*** | Октябрь | Мини-проект «Пожилые люди в жизни страны и семьи» |
| «Дары осени: осенние угощения» |
| «Если бы я был президентом волшебной Страны детства» |
| «Дружат люди всей земли» |
| «Что рассказывают о России флаг и герб» |
| ***«День матери»*** | Ноябрь | «Знаменитые люди малой родины» |
| «Игрушки детей разных стран» |
| Мини-проект к празднику «День матери» |
| «Подготовка детского сценария дня рождения» |
| ***«Начало зимы»*** | Декабрь | «Как укрепить организм зимой» |
| «Как приходит зима» |
| «Новый год в разных странах» |
| Мастерская Деда Мороза» |
| ***«Рождественское чудо»*** | Январь | «Волшебные сказки Рождества» |
| «Разноцветные настроения» |
| «Дети блокадного Ленинграда» |
| «Зимние хлопоты» |
| ***«Защитники Отечества»*** | Февраль | «Все профессии нужны, все профессии важны» |
| «Тайны света» |
| «Российская армия» |
| «Зимние дни рождения» |
| ***«Весна»*** | Март | «Моя прекрасная леди» |
| «Секреты школьной жизни» |
| «История книги» |
| «Весна пришла» |
| ***«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»*** | Апрель | «Если хочешь быть здоров» |
| «Загадки космоса» |
| «Весна в окно стучится...» |
| «Дружат люди всей Земли» |
| «Музей — хранитель времени» |
| ***«До свидания,*** ***детский сад»*** | Май | «Праздник Победы» |
|  |
| «Имею права и обязанности» |
| «К школе готов!» |
| «Празднование дня рождения у разных народов» (весенние дни рождения) |

*График проведения утренней гимнастики в 2020 – 2021 учебном году*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название группы** | **Возраст** | **Место проведения** | **День проведения** | **Время проведения** |
| **«Пчелки»** | 1-2 года | В групповом помещении | Ежедневно | 08.00 – 08.05 |
| **«Колосок»** | 3-4 года | В музыкальном зале | Ежедневно | 08.10 – 08.15 |
| **«Фантазеры»** | 3-4 года | В музыкальном зале | Ежедневно | 08.15 – 08.20 |
| **«Лукоморье»** | 5-6 лет | В музыкальном зале | Ежедневно | 08.20 – 08.25 |
| **«Умка»** | 6-7 лет | В музыкальном зале | Ежедневно | 08.25 – 08.30 |
| **«Серебряное копытце»** | 6-7 лет | В музыкальном зале | Ежедневно | 08.30 – 08.35 |

*Расписание*

*непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию на 2020 – 2021 учебный год*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название группы** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **«Пчелки»**  **(1-2 года)** |  | **09.00 – 09.08**  **09.10 – 09.18**  **в группе**  **(по подгруппам)** |  | **09.00 – 09.08**  **09.10 – 09.18**  **в группе**  **(по подгруппам)** |  |
| **«Колосок»**  (3-4 года) | **09.25 – 09.40**  в спорт. зале |  | **09.25 – 09.40**  в спорт. зале |  | **09.00 – 09.15**  в спорт. зале |
| **«Фантазеры»**  (3-4 года) |  | **09.25 – 09.40**  в спорт. зале |  | **09.25 – 09.40**  в спорт. зале | **09.25 – 09.40**  в спорт. зале |
| **«Лукоморье»**  (5-6 лет) | **09.40 – 10.05**  в спорт. зале |  | **09.40 – 10.05**  в спорт. зале |  | **11.00 – 11.25**  на улице |
| **«Умка»**  (6-7 лет) | **15.10 – 15.40**  в спорт. зале |  | **10.20 – 10.50**  в спорт. зале |  | **11.30 – 12.00**  на улице |
| **«Серебряное копытце»**  (6-7 лет) | **11.00 – 11.30**  на улице | **09.40 – 10.05**  в спорт. зале |  | **09.40 – 10.05**  в спорт. зале |  |

*График влажной уборки и проветривания*

*физкультурного зала на зимний период*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | | | | |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| **07.45 – 08.00** влажная уборка и проветривание после кварцевания до начала утренней гимнастики 15 мин.  **08.30 – 09.00** влажная уборка и проветривание до начала НОД 30 мин.  Влажная уборка и проветривание после каждого занятия 10 мин.  **11.00 – 11.30** влажная уборка и проветривание после НОД 30 мин.  **12.00 – 12.30** проветриваниепосле кварцевания30 мин.  Генеральная уборка 1 раз в месяц. | | | | |

* + 1. Особенности организации развивающей

предметно-пространственной среды физкультурного зала.

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового и/или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности - образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г. Н. Пантелеев, Л.П. Печко, Н. П. Сакулина, Е. О. Смирнова, Е. И. Тихеева, Е. А. Флерина, С.Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации должна быть:

• содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровье сберегающей;

• эстетически-привлекательной.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название зоны** | **Цель** | **Задачи** |
| **Двигательно – игровая зона** | Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных физических качеств, тренировку физиологических функций организма | * Укреплять здоровье детей; * Развивать двигательные навыки и физические качества; * Расширять двигательный опыт; * Создавать положительный эмоциональный настрой. |
| **Зона спортивного инвентаря** | Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей | * Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; * Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; * Оптимизация режима двигательной активности; * Повышать интерес к физическим упражнениям; * Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного инвентаря и оборудования, его назначении. |
| **Тренажерная зона** | Развитие физических качеств при помощи тренажеров | * Повышать интерес к физическим упражнениям; * Развивать двигательные навыки и физические качества; * Расширять двигательный опыт; |
| **Зона лазания и перелезания** | Развитие физических качеств | * Развивать двигательные навыки и физические качества; * Повышать интерес к физическим упражнениям. |

* + 1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

*План физкультурных развлечений на 2020 – 2021 учебный год*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название группы; периодичность проведения** | | |
| **Средняя группа:**  **«Фантазеры» и «Колосок»** | **Старшая группа:**  **«Лукоморье»** | **Подготовительная группа:**  **«Умка»** |
| **Сентябрь** | Мониторинг ФП  «Кросс Наций» | Мониторинг ФП  «Кросс Наций» | Мониторинг ФП  «Кросс Наций» |
| **Октябрь** | Спортивное развлечение «Волк и семеро козлят» | Спортивное развлечение «Волк и семеро козлят» | Спортивное развлечение «Осенний огород» |
| **Ноябрь** | Спортивное развлечение «Поступаем в школу Мишки - Топтыжки» | Спортивное развлечение «Проделки Бабы Яги» | Спортивное развлечение «Веселые старты» |
| **Декабрь** | Спортивное развлечение «Зимние забавы» | Спортивное развлечение «Зимние забавы» | Спортивное развлечение «Зима спортивная» |
| **Январь** | День ЗДОРОВЬЯ | День ЗДОРОВЬЯ | День ЗДОРОВЬЯ |
| **Февраль** | Спортивно – музыкальный праздник «День защитника Отечества» | Спортивно – музыкальный праздник «День защитника Отечества» | «Лыжня России» |
| **Март** | Спортивное развлечение «Веселые старты» | Спортивное развлечение «Мамины помощницы» | Спортивно – музыкальный праздник «Мама, папа, я – здоровая семья!» |
| **Апрель** | Спортивное развлечение по ПДД | Спортивное развлечение по ПДД | Спортивное развлечение по ПДД |
| **Май** | Мониторинг ФП | Мониторинг ФП | Мониторинг ФП |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

* 1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». - Волгоград: Учитель, 2007.
  2. Авилова С.А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры – подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. - Волгоград: Учитель, 2008.
  3. Бабаева Т.И. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство». - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
  4. Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие». - Волгоград: Учитель, 2015.
  5. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
  6. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2009.
  7. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
  8. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
  9. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011.
  10. Костыркина Л.Ю. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015.
  11. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. - Волгоград: Учитель, 2016.
  12. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушений осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности. - Волгоград: Учитель, 2016.
  13. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
  14. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПБ.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
  15. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2011.
  16. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПБ.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
  17. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
  18. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
  19. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
  20. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет Фитбол-гимнастика: конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2013.
  21. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
  22. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2015.
  23. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник! Программа физического развития детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
  24. Фирилева Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
  25. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. - Волгоград: Учитель, 2015.
  26. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии физкультурных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
  27. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.
  28. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.
  29. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2015.