

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №5 «КАРАМЕЛЬКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Принята**

на заседании Педагогического совета  
МБДОУ № 5 «Карамелька» г. Симферополя  
Протокол № 1  
« 31 » августа 2022 г.

**Утверждена**

Заведующий МБДОУ № 5  
«Карамелька» г. Симферополя  
О.В.Савина  
Приказ № 28/4 от « 31 » 08. 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Инструктора по физкультуре**  
**на 2022-2023 учебный год**

Подготовил: Новиков Дмитрий Владимирович  
Срок реализации программы – 1 год

Симферополь, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....                                                                                           | 4  |
| 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                                  | 4  |
| 1.2. ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ<br>ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....                            | 6  |
| 1.2.1. Возрастные и психофизиологические особенности детей 3 – 4 года жизни .....                                 | 9  |
| 1.2.2. Возрастные и психофизиологические особенности детей 4 – 5 года жизни .....                                 | 11 |
| 1.2.3. Возрастные и психофизиологические особенности детей 5 – 6 года жизни .....                                 | 18 |
| 1.2.4. Возрастные и психофизиологические особенности детей 6 – 7 года жизни .....                                 | 24 |
| 1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                                                                     | 29 |
| 1.4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br>ПРОЦЕССА .....                                          | 30 |
| 1.5. БАЗИСНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА НА ЗАВЕРШЕНИИ<br>КАЖДОГО ЭТАПА ДОШКОЛЬНОЙ СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ ..... | 34 |
| 1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, КАК ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ<br>ПРОГРАММЫ .....                                    | 39 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....                                                                                    | 40 |
| 2.1. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ<br>ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....                              | 40 |
| 2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4<br>ЛЕТ .....                                         | 41 |
| 2.2.1. Образовательная область «Физическая культура» .....                                                        | 41 |
| 2.2.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта .....                             | 42 |
| 2.2.3. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений .....                                    | 43 |
| 2.2.4. Планируемые результаты освоения программы .....                                                            | 45 |
| 2.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5<br>ЛЕТ .....                                         | 45 |
| 2.3.1. Образовательная область «Физическая культура» .....                                                        | 46 |
| 2.3.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта .....                             | 46 |
| 2.3.3. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений .....                                    | 47 |
| 2.3.4. Планируемые результаты освоения программы .....                                                            | 50 |
| 2.4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ<br>.....                                         | 50 |
| 2.4.1. Образовательная область «Физическая культура» .....                                                        | 50 |
| 2.4.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта .....                             | 51 |
| 2.4.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений .....                                     | 52 |
| 2.4.4. Планируемые результаты освоения программы .....                                                            | 55 |
| 2.5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ<br>.....                                         | 55 |
| 2.5.1. Образовательная область «Физическая культура» .....                                                        | 56 |
| 2.5.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта .....                             | 56 |
| 2.5.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений .....                                     | 57 |
| 2.5.4. Планируемые результаты освоения программы .....                                                            | 61 |
| 2.6. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....                                                                        | 61 |
| 2.7. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ .....                                                                                 | 65 |
| 2.8. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ .....                                                                    | 65 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....                                                                                   | 66 |
| 3.1. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ГОДА .....                                                                        | 66 |
| 3.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО «ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ» .....                                                            | 67 |
| 3.3. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ .....                                                   | 69 |

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....                 | 69 |
| 3.5. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....                   | 72 |
| 3.6. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....                      | 75 |
| 3.7. ФИЗКУЛЬТУРНО - ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ .....                        | 76 |
| 3.8. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННОЙ<br>СРЕДЫ ..... | 76 |
| 3.9. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ.....                              | 80 |
| 3.10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....                           | 84 |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель рабочей программы обеспечить выполнение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования Российской Федерации, вариативной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», целевых ориентиров ООП МБДОУ № 5 «Карамелька».

Реализация программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в вариативной основной образовательной программе «От рождения до школы», авторских и парциальных программах, методических пособиях, комплексному планированию с учетом возрастной периодизации и географического, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями Стандарта выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

**Нормативно-правовой базой** для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- Приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-

- эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года N 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;
  - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
  - Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
  - Указ Главы Республики Крым от 17 марта 2020 №63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (с изменениями и дополнениями);
  - «Методические рекомендации по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01-14/3805.
  - Устав, утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым от 01 июня 2018г. №2445;
  - Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 0632 от 1 августа 2016 г.
  - Вариативная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.
  - Примерная основная образовательная программа дошкольного образования Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
  - «КРЫМСКИЙ ВЕНОЧЕК» Региональная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым. Авторы: Мухоморина Л.Г., Кемилева Э.Ф., Тригуб Л.М., Феклистова Е.В., Бахича Э.Э., Лапшина Т.В., Макачук Н.В.
  - Основная образовательная программа МБДОУ № 5 «Карамелька» в новой редакции принятая на педсовете № 1 от 28.08.2020г. с изменениями.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. С принятием Концепции обновления и развития национальной школы в нашей республике в 1992 г. был обновлена программа по физическому воспитанию

общеобразовательных школ и дошкольных учреждений. Очень важной составной частью гармонической личности, является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – физкультурные занятия, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Среди средств физического воспитания способствующих развитию массовости физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет широкое проведение физкультурных занятий народных подвижных игр на открытом воздухе. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг. Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рожают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей.

## **1.2. ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка

позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка:

нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

#### **Проявления в психическом развитии:**

- ✓ - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- ✓ - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- ✓ - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

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

**У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):**

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### **1.2.1. Возрастные и психофизиологические особенности детей 3 – 4 года жизни.**

Ребенок 3-4 лет проходит важный этап самоутверждения и самосознания в окружающем мире. Позади первые годы активного физического и психологического формирования и развития. Малыш уже абсолютно самостоятельно двигается, у него активно развивается речь и мышление. Перед нами маленькая уникальная личность со своим характером, вкусами и желаниями. Его возрастные достижения удивляют и радуют семью.

#### **Основные умения и навыки.**

К 3 годам малыш во многом самостоятелен. Уровень физического развития позволяет без посторонней помощи:

- ✓ двигаться (ходить, бегать, прыгать, лазать, перемещать предметы);
- ✓ пользоваться осознанной поэтапной моторикой (ударять об пол и ловить мяч, догонять и бить по мячу ногой, группировать и

раскладывать по отдельным коробкам предметы и мелкие детали, ездить на велосипеде, находить и приносить необходимые вещи, целенаправленно находить и брать нужную игрушку, знать, что нужно делать, чтобы разрезать бумагу или нарисовать что-то);

- ✓ быть самостоятельным в вопросах гигиены и самообслуживания (самостоятельно ходить в туалет, пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом, пользоваться полотенцем, чистить зубы, умываться, снимать – надевать одежду в нужной последовательности, самостоятельно есть, пользуясь основными приборами и салфеткой, причесываться).

### **Я – индивидуальность.**

Особенности детей 3-4 лет основываются на постоянном самоутверждении и стремлении к самостоятельности. Ребенок осознает себя как личность: свои имя, фамилию, отчество, свою кроватку, свои игрушки, своих родителей и семью, свое пространство и свои желания. К 3 годам дети прекрасно управляют силой голоса, интонациями и мимикой. Уровень развития позволяет ставить цели и выстраивать логический путь их достижения. В этом дети непроизвольно копируют взрослых, их методы достижения цели: хитрость или прямолинейность, находчивость, терпение и настойчивость или нетерпимость, требовательность и раздражительность. В 3-4 года ребяташки прекрасно улавливают фальшь и неискренность взрослых, хорошо манипулируют

### **Представление о мире.**

Продолжается активное познание мира и осознание себя в этом мире. Накопленная информация и впечатления постепенно качественно меняют уровень развития. Возрастные представления ребенка об окружающем мире довольно обширны, за многими понятиями закреплены четкие ассоциации. Он различает и понимает особенности:

- ✓ периодов суток (ночь, утро, день, вечер);
- ✓ явлений природы (дождь, снег, ветер, солнце);
- ✓ различает основные фрукты, овощи, ягоды, грибы;
- ✓ знает деревья, кусты, цветы, траву;
- ✓ знает домашних и диких животных, птиц, рыб, насекомых;
- ✓ отличает материалы (твердые и мягкие, гладкие и шершавые);
- ✓ понимает отличия быстро - медленно, вверх вниз, громко – тихо, тяжело - легко.

### **Речь.**

Уровень развития речи ребенка 3-4 лет как нельзя лучше характеризует возрастные психофизические особенности его формирования. Малыш копирует не только слова, но и интонации, и жесты. Он приобретает навыки культуры общения, развивает образное мышление. Источником развития речи и мышления ребенка, по-прежнему, являются детские книжки, стихотворения, поговорки, загадки, песенки, беседы со взрослыми. Ребенок учится спрашивать и отвечать на вопросы.

### **Возрастные особенности речевого развития 3-4 лет:**

- ✓ запоминает стихи, песни, сказки, названия;
- ✓ выстраивает и произносит простые предложения;
- ✓ группирует предметы по тематическим группам, называет главный признак предмета (животные, посуда, одежда, шапка теплая, яблоко сладкое и т.п.);
- ✓ различает основные действия (есть, бежать, стоять, ждать и т.д.).

#### **Особенности психофизического развития.**

Все возрастные особенности в развитии детей 3-4 лет можно наблюдать в процессе игры детей. Игра – главный вид деятельности малышей в этот период. Игра развивает, воспитывает, обучает и проявляет психофизические особенности каждого ребенка. В беззаботной игровой форме и в условиях комфортного психологического состояния ребенок получает мощный интеллектуальный заряд. Формируется логика, усидчивость, внимание, навыки анализа и синтеза. В результате, к 4 годам ребенок должен уметь:

- ✓ собирать пазлы из 4-5 фрагментов;
- ✓ сравнивать рисунки и предметы;
- ✓ выбирать из группы предметов нужный по названному признаку;
- ✓ запоминать предложения из 4 слов;
- ✓ сосредоточенно выполнять заданное не менее 5-6 минут;
- ✓ считать до трех, показывая пальчиками количество;
- ✓ различать основные цвета;
- ✓ различать круг, квадрат, треугольник.

Развитие детей – это непрерывный процесс. Родители должны помнить, что залогом воспитания счастливого и гармонично развитого ребенка является атмосфера любви и уважения в семье. Если малыш растет в условиях психологического комфорта, то процесс обучения и воспитания проходит органично и незаметно для ребенка, доставляя ему удовольствие и радость.

Все эти умения и навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

### **1.2.2. Возрастные и психофизиологические особенности детей 4 – 5 года жизни**

#### **Развитие личности.**

В этом возрасте уже закладываются основы созидательного отношения к предметному миру. Для этой цели можно использовать те скромные

поделки, которые ребенок создает своими руками для игры или в качестве подарка кому-либо. Если взрослый систематически будет подчеркивать, что ребенок сделал что-то сам, что он уже многое умеет и сможет для каждого создать атмосферу заслуженного признания и успеха, то удовлетворение, которое при этом станет испытывать ребенок, будет побуждать его и дальше ставить подобные задачи. В этот период могут возникнуть и подлинно познавательное отношение к миру, бескорыстная потребность в знаниях из интереса и желания знать. На пятом году жизни ребенок уже способен размышлять, не опираясь на непосредственный опыт. У него появляется круг чисто словесных знаний. Опираясь на такими знаниями, ребенок может иногда приходить к неправильным выводам, получать логически несовершенные результаты. Любое проявление неуважения к этим первым самостоятельным интеллектуальным шагам может отбить у ребенка интерес к сфере знаний и лишить его уверенности в себе. Поэтому важнейшим требованием к личным отношениям взрослых с детьми и в их взаимоотношениях друг с другом является серьезное и уважительное отношение ко всем, даже неверным, соображениям ребенка. Взрослым следует не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока. Отсюда естественно вытекает, что новыми в отношении ребенка к другим людям должны стать, с одной стороны, интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках, а с другой – уважительное и заинтересованное отношение к аналогичным интеллектуальным поискам его сверстников.

Отношение к сверстникам в этом возрасте носит еще не очень дифференцированный характер. Дети в основном делятся на «плохих» и «хороших», и эти оценки в очень большой степени зависят от взрослых. Так, большинство детей пятого года жизни считают сверстников плохими потому, что воспитатель делает им замечания за то, что они медленно едят, плохо засыпают и т.п. Необходимо иметь в виду, что репутация ребенка в группе, отношение к нему сверстников и его душевное самочувствие могут без всякого умысла со стороны взрослого непоправимо пострадать. Ведь некоторые организационные трудности не зависят от ребенка и зачастую обусловлены его физиологическими особенностями.

В развитии сознания детей открываются две очень важные возможности умственного развития. Одна из возможностей связана с тем, что, дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах и явлениях, которых они не видели и о которых знают только со слов взрослого (о животных и машинах, городах и странах и т.п.). У детей тогда появляются: симпатия к дельфинам и опасливое отношение к акулам, сочувствие к людям, которые месяцами живут в условиях полярной ночи, и уважение к их способности приравниваться к сложным природным условиям. А это значит, что взрослый не только дает знания, но и принципиально расширяет круг событий и предметов, вызывающих у ребенка эмоциональный отклик: сочувствие и возмущение, уважение и интерес. Тем самым взрослые выводят ребенка за пределы узких и

эгоистических интересов, делая самые первые шаги в формировании будущего гражданина мира, которому ничто человеческое не будет чуждо.

Дети 4-5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания взрослого или дела, которое ребенок задумал сделать сам. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

### **Развитие психических процессов ВНР.**

Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем.

Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2-4 сочетаний

условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15-70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Наиболее ярко развитие детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) характеризуют возрастающая целенаправленность психических процессов, увеличивается участие воли в процессах восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения.

### **Восприятие.**

В этом возрасте ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: измерение, сравнение путем наложения, прикладывания предметов друг к другу и т.п. В процессе познания ребенок знакомится с различными свойствами окружающего мира: цветом, формой, величиной, предметом, характеристиками времени, пространства, вкуса, запаха, звука, качества поверхности. Он учится воспринимать их проявления, различать оттенки и особенности, осваивает способы обнаружения, запоминает названия. В этот период формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, овале, прямоугольнике и многоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины (длине, ширине, высоте, толщине); о пространстве (далеко, близко, глубоко, мелко, там, здесь, сверху, внизу); о времени (утро, день, вечер, ночь, время года, часы, минуты, дни сегодня, завтра, вчера и др.); об особых свойствах предметов и явлений (звук, вкус, запах, температура, качество поверхности и др.).

### **Память.**

В этом возрасте начинают развиваться процессы сначала произвольного припоминания, а затем и преднамеренного запоминания. Решив что-то запомнить, ребенок это выполнит с помощью, например повторения. К концу пятого года жизни появляются самостоятельные попытки элементарной систематизации материала в целях его запоминания. Произвольное запоминание и припоминание облегчаются, если эмоционально близка мотивация этих действий. Очень важно, чтобы ребенок с помощью взрослого осмысливал то, что заучивает. Осмысленный материал запоминается даже тогда, когда не ставится цель его запомнить. Бессмысленные элементы легко запоминаются лишь в том случае, если материал привлекает детей своей ритмикой, или, как считалки, вплетаясь в игру, становится необходимым для ее осуществления.

Объем памяти постепенно возрастает, и ребенок пятого года жизни более четко воспроизводит то, что запомнил. Так, пересказывая сказку, он

старается точно передать не только основные события, но и второстепенные детали, прямую и авторскую речь. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

### **Внимание.**

Увеличивается устойчивость внимания, сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. При выполнении каких-либо действий он способен удерживать в памяти несложное условие. Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием, его надо просить больше рассуждать вслух. Если ребенка 4-5 лет просить постоянно называть вслух то, что он должен держать в сфере своего внимания, то он будет в состоянии произвольного внимания в течение довольно длительного времени удерживать свое внимание на тех или иных предметах и их отдельных деталях, свойствах.

### **Мышление.**

Начинает развиваться образное мышление. Дети могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. Дети могут сказать, что произойдет в результате взаимодействия объектов, на основе их пространственного расположения. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых и спросить: «Каких кружков больше – черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше – белых или бумажных?», ответ будет таким же – больше белых. Мышление в целом и более простые процессы, его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания деятельности ребенка, от условий его жизни и воспитания.

Решение задач может происходить в наглядно-действенном, наглядно-образном и словесном планах. У детей 4-5 лет преобладает наглядно-образное мышление, и главная задача педагога – формирование разнообразных конкретных представлений. Но не следует забывать, что мышление – это и способность к обобщению, поэтому необходимо также учить детей обобщать. Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т.п. Он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство. К 5 годам ребенок может собрать картинку из четырех частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт.

### **Воображение.**

Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

### **Речь.**

В среднем дошкольном возрасте улучшаются произношение звуков и дикция. Речь привлекает внимание детей и активно используется ими. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной.

Обогащается словарный запас детей, расширяются возможности использования слов. Если обращать внимание ребенка на явления природы, на ее красоту, рассматривать вместе с ним пейзажи, то уже в 4-5 лет он начинает овладевать соответствующим словарем. И хотя в этом возрасте дети в основном говорят о цвете и размере объектов, почти третья часть даваемых ими определений развернутые, то есть с перечислением двух-трех признаков, с элементами сравнения, объяснения («Снег белый и немножко голубой»; «Блестит, как золотой»).

На пятом году жизни ребенка несколько меняется и морфологический состав высказываний за счет более частого использования глаголов, прилагательных и наречий. Это благоприятствует тому, что в речи появляются простые распространенные предложения и сложные. Когда дети учатся рассказывать, у них формируются многие элементы связной речи. Размеры детских рассказов таковы же, как в старшей и подготовительной группах и даже у учеников начальных классов (в среднем 24-25 слов). Соответственно формируются и другие признаки связной речи, например завершенность темы, выделение частей рассказа и др.

### **Особенности опорно-двигательного аппарата.**

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для

изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

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

### **Органы дыхания.**

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

### **Сердечно-сосудистая система.**

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

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

### **Развитие органов чувств.**

Первые пять лет жизни – «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4-5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С раннимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45-50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70-75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

### **1.2.3. Возрастные и психофизиологические особенности детей 5 –6 года жизни**

#### **Развитие личности.**

Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке.

Существенно меняется представление ребенка о себе, его образ Я. Примерно до пяти лет в образе Я ребенка присутствуют только те качества, которые, по мнению малыша, у него имеются. После пяти лет у ребенка начинают появляться представления не только о том, какой он есть, но и о том, каким он хотел бы быть и каким не хотел бы стать. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают появляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях. В образе Я, кроме Я-реального – тех качеств, которые, по мнению ребенка, у него имеются, появляется и Я-потенциальное, которое включает в себя как положительные черты, которые ребенку хотелось бы у себя видеть, так и отрицательные, которые ему не хотелось бы иметь. Разумеется, этот процесс находится еще в зародыше и имеет специфические формы.

Дошкольник обычно просто хочет быть похожим на персонажей сказки, фильма, рассказа, на кого-нибудь из знакомых людей. Ребенок может воображать себя этим персонажем, – не играть его роль, а именно воображать, приписывая себе его качества.

Появление Я-потенциального, или Я-идеального, то есть того, каким ребенок хочет себя видеть, является психологической предпосылкой становления учебной мотивации. Вряд ли старательное выписывание палочек и букв может представлять для детей особый интерес. Существенным побудителем учения, овладения новыми знаниями и умениями является желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим».

Еще одно важное изменение происходит в сфере отношений со сверстниками. До этого центральной фигурой в жизни детей, несмотря на окружение сверстников, все же оставался взрослый. Причин тому несколько. До трех лет сверстник является для ребенка лишь более или менее приятным либо интересным объектом. На четвертом году жизни ребенка больше интересуют предметы и игрушки, с которыми действует сверстник, чем он сам. Совместная игра – важнейшая основа детских взаимоотношений – по-настоящему еще недоступна детям, и попытки наладить ее порождают множество недоразумений. Общение в форме обмена впечатлениями и мыслями не представляет интереса, ибо сверстник не способен ни понять личные проблемы и интересы другого, ни оказать ему поддержку, или выразить необходимое сочувствие. Да и речевые возможности детей четвертого года не позволяют полноценно осуществлять такое общение. На пятом году дети начинают переходить к совместной игре и к эпизодическому неигровому общению со сверстниками в форме обмена мнениями, информацией, демонстрации своих знаний. На шестом году жизни ребенка разные линии психического развития, образуют благоприятные условия для появления нового типа взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребенок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также общее интеллектуальное и личностное развитие позволяют детям самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру.

Как мы уже отмечали, у ребенка развивается представление о себе, благодаря этому он начинает более дифференцированно воспринимать сверстников и проявлять к ним интерес. Всё это ведёт к усложнению взаимоотношений со сверстниками проявление интереса к личности и личным качествам детей. Происходит разделение детей на более заметных и популярных, пользующихся симпатией и уважением сверстников, и детей малозаметных, не представляющих на этом фоне интереса для остальных.

Дети 5-6 лет уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Поскольку дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

В играх действия детей становятся весьма разнообразными. Задание дети выполняют тем лучше, чем значимее для них цель и мотив предстоящей деятельности. Это обеспечивает интерес и положительное отношение

ребенка к предстоящей работе, позволяет совершенствовать его память, воображение. Так, очень эффективна игровая мотивация. Например, большее число новых слов дети запоминают не на занятиях, а во время игры в «магазин», получив задание сделать необходимые покупки. В игре у всех детей шестого года значительна (до 40-70 минут) длительность удержания цели в памяти. Самостоятельно ставят цель в индивидуальной игре уже воспитанники средней группы, но в старшей с 80 до 92% увеличивается число умеющих ставить цель в общей игре.

### **Развитие психических процессов ВНР.**

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой)

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцированного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) сила, уравновешенность и подвижность – также совершенствуются. Дети быстрее

отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

В старшем дошкольном возрасте познавательная задача становится для ребенка собственно познавательной (нужно овладеть знаниями!), а не игровой. У него появляется желание показать свои умения, сообразительность. Активно продолжают развиваться восприятие, память, внимание, мышление, воображение, речь.

#### **Восприятие.**

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений детей. Они различают и называют не только основные цвета и их оттенки по светлоте, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти различных предметов.

#### **Внимание.**

Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале года 5-6 объектов, к концу года – 6-7.

#### **Память.**

В возрасте 5-6 лет начинает формироваться произвольная память. Ребенок способен при помощи образно-зрительной памяти запомнить 5-6 объектов. Объем слуховой вербальной памяти составляет 5-6 слов.

#### **Мышление.**

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и в уме совершить преобразование объекта и т.д. Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (развиваются схематизированные и комплексные представления, представления о цикличности изменений).

Кроме того, совершенствуется способность к обобщению, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей

еще отсутствуют представления о классах объектов. Объекты группируются по признакам, которые могут изменяться. Однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака. В качестве примера можно привести задание: детям предлагают выбрать самый непохожий объект из группы, в которую входят два круга (большой и малый) и два квадрата (большой и малый). При этом круги и квадраты различаются по цвету. Если показать на какую-либо из фигур, а ребенка попросить назвать самую непохожую на нее, можно убедиться: он способен учесть два признака, то есть выполнить логическое умножение. Как было показано в исследованиях отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать, давая адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

### **Воображение.**

Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии. Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре, где он действует очень увлеченно. Развитие воображения в старшем дошкольном возрасте обуславливает возможность сочинения детьми достаточно оригинальных и последовательно разворачивающихся историй. Развитие воображения становится успешным в результате специальной работы по его активизации. В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню.

### **Речь.**

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дошкольники могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

### **Развитие опорно-двигательной системы.**

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

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

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

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

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

### **Органы дыхания.**

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

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи высокой подвижности активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

#### **Сердечнососудистая система.**

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

### **1.2.4. Возрастные и психофизиологические особенности детей 6 – 7 года жизни**

#### **Развитие личности.**

Изменения в сознании характеризуются появлением, так называемого внутреннего плана действий - способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии - способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сенситивным, то есть чувствительным. Этот период

во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения.

Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

### **Развитие психических процессов ВНР.**

Дети 6-7 лет на основе развития произвольных познавательных процессов и мотивационной сферы, могут руководить своим поведением. Самосознание себя выступает как ведущий вид деятельности и для целенаправленного осуществления психических процессов ребёнка на этом этапе. Происходит созревание лобного отдела больших полушарий, что создаёт возможности.

### **Восприятие.**

У детей 6-7 лет уже относительно сформированы все анализаторы, на основе которых продолжают развиваться все виды чувствительности. В этом возрасте чрезвычайно велика роль зрительных ощущений и восприятий. Около 80% информации об окружающем мире ребёнок получает с помощью зрения. Развивается обонятельная чувствительность. Дети уже делают значительно меньше ошибок в различении запахов, по сравнению с младшими дошкольниками.

В некоторой мере сформирована способность ориентироваться во времени. Дети опираются на существенные признаки в определении времени (утро"когда светло", "когда солнце встает"). Дети знакомятся с такими категориями, как раньше и позже. В возрасте 6-7 лет они оказываются способными понять, что время нельзя остановить, вернуть, ускорить, что оно не зависит ни от желания, ни от деятельности человека.

Восприятие других людей детьми 6-7 лет зависит от взаимоотношений. Оценивая детей, к которым проявляется симпатия, ребёнок называет преимущественно их положительные качества. Сверстников же, к которым нет симпатии, характеризует только с отрицательной стороны.

Важную роль в развитии социальной перцепции детей играет взрослый, который обращает внимание на разные стороны поведения людей, героев произведений, особенности их облика. Именно взрослый должен формировать у детей "точки зрения", "эталоны", с которыми они будут сверять своё поведение, поведение своих товарищей.

К 7 годам дети уже могут ставить перед собой цель изучить свойства того или иного предмета, сравнить предметы между собой. Развитие восприятия даёт возможность детям дошкольного возраста узнать свойства объектов, отличать одни предметы от других, выяснять существующие между ними связи и отношения.

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

### **Внимание. Память.**

Увеличивается устойчивость внимания 20-25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения. Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

К концу дошкольного периода (6-7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти.

Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти - наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

### **Мышление.**

Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при

сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6-8 последовательных картинок.

### **Воображение.**

Развитие воображения детей 6-7 лет значительно превосходит их интеллектуальное развитие, поскольку оно начинает формироваться гораздо раньше, чем мышление. Воображение ребенка наполнено множеством образов, новые образы возникают довольно легко, при минимальном внешнем стимулировании. Можно сделать вывод о необходимости умеренного использования, например, наглядного материала. Если он будет содержать много дополнительных подробностей, особенно ярких, эмоциональных, то это будет отвлекать детей от сути задания, уводить в мир воображения.

Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения - вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период - сенситивный для развития фантазии.

### **Речь.**

Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

### **Развитие опорно-двигательной системы.**

В развитии ребенка большее значение имеет состояние опорно-двигательного аппарата - костного скелета, суставов, связок и мышц. Костный скелет наряду с выполнением опорной функции осуществляет функцию защиты: внутренних органов от неблагоприятных воздействий - разного рода травм. Седьмой год жизни - продолжение очень важного

целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам.

На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых направлений развития.

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

Костная ткань у детей содержит мало солей, она мягка и эластична. Процесс окостенения костей происходит не в один и тот же период развития ребенка. Особенно бурная перестройка, костной ткани, изменения в скелете наблюдаются у ребёнка, когда он начинает ходить. Постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника устанавливается к 7 годам, а поясничной - к 12 годам. Окостенение позвоночника происходит постепенно и завершается полностью только после 20 лет. Кости рук и ног в процессе роста ребенка претерпевают изменения. До 7 лет происходит бурное их окостенение. Кости таза у новорожденного ребенка состоят из отдельных частей - подвздошной, седалищной, лобковой, сращивание которых начинается с 5-6 лет. Таким образом, костная система детей до 7 лет характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса, что вызывает необходимость тщательно оберегать ее.

Мышечная ткань в раннем и дошкольном возрасте претерпевает морфологический рост, функциональное совершенствование и дифференцировку. Когда начинается прямо стояние и ходьба, усиленно развиваются мышцы таза и нижних конечностей. Мускулатура рук начинает быстро развиваться в 6-7 лет после структурного оформления.

Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выражать также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка.

#### **Развитие дыхательной системы.**

Дыхательная система ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. Легочная ткань очень нежна. Микробы, попадающие в легкие с воздухом из-за недостаточной легочной вентиляции, быстро размножаются и вызывают различные заболевания органов дыхания. Это обуславливает более частое и поверхностное дыхание, чем у взрослого. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6-7 годам увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. Так, ребенок 4-7 лет делает 23—26 дыхательных движений в минуту, в то время как взрослый ограничивается 16—18. При

физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться.

#### **Сердечнососудистая система.**

К 6-7 годам значительно совершенствуется сердечнососудистая система ребенка. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-7 лет равен 92-95 ударам в минуту, у взрослого 60-70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется.

#### **Развитие мышечной системы.**

Развитие мышечной системы 6-7 летних детей имеет свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо, они богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики рук. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. В организации деятельности ребенка нужно учитывать, что отдельные группы мышц развиты неравномерно. Мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья, ног развиваются интенсивно. А вот мелкие мышцы стопы и кисти еще далеко не совершенны. Поэтому ребенок быстро утомляется во время письма, шитья, вязания, при чистке овощей, прополке грядок и т.д.

#### **Развитие органов чувств.**

У ребенка 6-7 лет продолжают развиваться органы чувств (зрение, осязание, слух, обоняние, вкус). Это обусловлено значительным развитием соответствующих мозговых центров у детей этого возраста, а также воспитанием и обучением, в процессе которых улучшается восприятие запаха, цвета, звука и продолжают формироваться такие органы, как глаз, ухо. Для ребенка огромное значение имеет сенсорное развитие и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и т.п. Чем больше разнообразной информации поступает в мозг ребенка, тем активнее идет процесс формирования нервных клеток (нейронов), и это не может не сказаться на уровне его интеллекта.

### **1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа МБДОУ №5 «Карамелька» направлена на создание условий для разностороннего гармоничного развития детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей в пяти образовательных областях: физической, социально-коммуникативной, познавательной, речевой и художественно-эстетической.

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

**Задачи:**

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

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

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы.

#### **1.4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Принципы и подходы в организации образовательного процесса «Физическое развитие» Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Основными из этих принципов являются: 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 непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания. *Общепедагогические принципы:*

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. 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, организывает знакомые игры и придумывает свои.

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. 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.

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. 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.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:  
Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

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 развивающее 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 ДОУ 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.

### **1.5. БАЗИСНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА НА ЗАВЕРШЕНИИ КАЖДОГО ЭТАПА ДОШКОЛЬНОЙ СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Базисные характеристики личности ребенка младшего дошкольного возраста трёх - пяти лет.*

К базисным характеристикам личности трёхлетнего ребёнка относятся: компетентность, эмоциональность, инициативность, самостоятельность.

#### **Компетентность.**

К трём годам ребёнок достигает определённого уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. Для налаживания контактов с другими людьми использует речевые и неречевые способы общения. Осознаёт свою половую принадлежность.

Интеллектуальная компетентность выражается прежде всего в том, что ребёнок активно интересуется окружающим миром, задаёт вопросы, использует по назначению некоторые бытовые предметы. Игрушки, предметы заместители и словесные обозначения объектов в быту, игре и общении. В практической деятельности учитывает свойства предметов (цвет, форму, величину, фактуру, строение) и их назначение, много и активно экспериментирует, наблюдает. Овладевает родным языком, пользуясь основными грамматическими категориями и словарём разговорной речи.

В плане физического развития компетентность трёхлетнего ребёнка проявляется в том, что он владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазанье, действия с предметами), элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

#### **Эмоциональность.**

Ребёнок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства- радость, огорчение, страх, удивление и др.

#### **Инициативность.**

Проявляется во всех сферах жизнедеятельности: общении в практической предметной деятельности, самостоятельных сюжетно - образных играх. Всё это составляет основу развития у ребёнка креативности (способности к творчеству).

#### **Самостоятельность.**

Фундаментальная характеристика ребёнка трёх лет («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своём желании быть как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.д.).

Поскольку словесные предупреждения ребёнок часто не учитывает, взрослому необходимо предвидеть опасность и заранее её устранять (убирать бьющиеся или колющие предметы, закрывать дверцы шкафов и пр.)

#### ***Базисные характеристики личности ребенка пяти лет.***

В младшем дошкольном возрасте (к 5 годам) складывается психологический портрет личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

#### **Компетентность.**

Социальная компетентность ребёнка к концу младшего дошкольного возраста характеризуется возросшим интересом и потребностью в общении, особенно со сверстниками, осознанием своего положения среди них. Ребёнок овладевает различными способами взаимодействия с другими людьми. Использует речь и другие средства общения для удовлетворения разнообразных потребностей. Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие.

Интеллектуальная компетентность характеризуется прежде высокой мыслительной активностью. Пятилетние «почемучки» интересуются причинно-следственными связями в разных сферах жизни (изменениями в живой и неживой природе, происхождением человека и т.д.), профессиональной деятельностью взрослых. Ребёнок владеет способами построения замысла и элементарного планирования своей деятельности.

В области овладения языком для него характерны многообразные игры со звуками, рифмами, смыслами.

Физическая компетентность связана с возникновением интереса к выполнению необходимых гигиенических процедур, режиму дня, регулированию двигательной активности, совершенствованию движений.

**Эмоциональность** пятилетнего ребёнка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребёнок способен проявить сочувствие, сопереживание, которые лежат в основе нравственных поступков.

Произвольность проявляется в том, что ребёнок начинает регулировать своё поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, запомнить стихотворение, слова песни, правила игры и т.д.).

Креативность наиболее ярко проявляется в специфических видах детской деятельности: игре, конструировании, рисовании, лепке, музицировании, а также в речи. Ребёнок может увидеть в одном и том же материале, его формах и линиях различные образы и отразить своё видение в рисунках, поделках из природного материала и т.д. Может использовать эти образы в игре, выразительном движении, при сочинении сказок. Получает особое удовольствие от экспериментирования с разными материалами, звуками, словами, в результате которого возникает оригинальный продукт.

**Инициативность** проявляется в выборе тематики игр, постановке и разрешении новых игровых проблемных ситуаций, вопросах и предложениях, с которыми он обращается ко взрослому и сверстникам, организации и осуществлении самостоятельной продуктивной деятельности.

**Самостоятельность** проявляется в элементарном самообслуживании (одевании, умывании), выполнении отдельных поручений (дежурство по столовой, уход за растениями и животными), организации предметной среды для самостоятельных игр, использовании имеющихся знаний и способов в разных продуктивных видах деятельности.

Свобода поведения выражается в стремлении совершать независимые поступки, выбирать ту или иную деятельность, её средства, партнёров (как детей, так и взрослых), защищать свою позицию. Чувство свободы позволяет ребёнку быть более открытым, эмоционально раскрепощённым.

***Базисные характеристики личности ребенка старшего дошкольного возраста пяти - семи годам.***

**Компетентность.**

К концу дошкольного возраста социальная компетентность ребёнка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, своё отношение к ним и выбирать соответствующую линию поведения. Он умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей, способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками.

Коммуникативная компетентность проявляется в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств.

У ребёнка 6-7 лет ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Достоинство - ценнейшее качество личности, требующее поддержки со стороны всех работников детского учреждения и родителей.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, обобщению, установлению причинно-следственных связей и речевому планированию. Ребёнок группирует предметы на основе их общих признаков, проявляет осведомлённость в разных сферах жизни: знает о некоторых природных явлениях и их закономерностях, знаком с универсальными знаковыми системами - алфавитом, цифрами и др.

Ребёнок свободно владеет родным языком (его словарным составом, грамматическим строем, фонетической системой) и имеет элементарные представления о языковой действительности (звук, слово, предложение и др.).

Компетентность в плане физического развития выражается в более совершенном владении своим телом, различными видами движений. Он имеет представление о своём физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и др.) и здоровье, заботиться о нём. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

**Эмоциональность.**

Ребёнок 6-7 лет отличается богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» - предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

**Креативность.** Ребенок способен к созданию нового рисунка, конструкции, образа фантазии, движения, отличающихся оригинальностью, вариативностью, гибкостью и подвижностью.

Семилетнего ребенка характеризуют активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результата собственной деятельности, стойкая мотивация достижений, развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи.

**Произвольность.** Проявляется способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Ребенок проявляет волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен», а также настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения - один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

**Инициативность** проявляется во всех видах деятельности ребенка общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании и др. Он может выбирать занятие по своему желанию, включиться в разговор, предложить интересное занятие. Ребенок легко включается в игровые ситуации и иницирует их сам, творчески развивает игровой сюжет, используя для этого разнообразные знания, полученные из разных источников. Инициативность связана с любознательностью, пытливостью ума, изобретательностью.

Детская инициативность, разумная и нравственно направленная, нуждается в доброжелательном отношении взрослых, которые должны поддерживать и развивать это качество личности.

#### **Самостоятельность и ответственность.**

Самостоятельность проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, возникающие в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самостоятельной игры, пользование простыми безопасными приборами - включение освещения, телевизора и т.д.). В продуктивных видах деятельности — изобразительной, конструировании и др., сам находит способы и средства для реализации своего замысла. Самостоятельный ребенок не боится взять на себя ответственность, может исправить допущенную ошибку.

Ответственный ребенок стремится хорошо выполнить порученное ему дело, значимое не только для него, но и для других, испытывает при этом чувство удовлетворения.

**Самооценка.** Ребенок в 6-7 лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях. В то же время для него характерна завышенная общая самооценка, влияющая на

его положительное отношение к себе («Я не очень хорошо рисую, но я хороший»).

Свобода поведения семилетнего дошкольника основана на его компетентности и воспитанности. Свободный ребенок отличается внутренней раскованностью, открытостью в общении, искренностью в выражении чувств, правдивостью. Вместе с тем он осторожен и предусмотрителен, избегает травм, проявляет разумную осторожность в незнакомой обстановке, при встречах с чужими людьми. Ребенок может выполнять выработанные обществом правила поведения (нельзя идти куда-то с незнакомым человеком, нужно соблюдать правила перехода улицы, использовать предметы по назначению, учитывать непредсказуемость поведения животных и т.д.).

Ребенок должен расти смелым, но осторожным. Это дает ему свободу и гарантию безопасности. Воспитание в дошкольнике чувства безопасности и свободы поведения опирается на понимание причинно-следственных связей в самых различных жизненных ситуациях. Развитие данных качеств у детей обеспечивает преемственность федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного уровня образования со стандартами начального общего образования и позволяет детям успешно осваивать программу начальной школы.

## **1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, КАК ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы в 5 лет:

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд.

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

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

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движения.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы в 6 лет:

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

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

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)

Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см,

Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см)

Прыгать через скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м.

В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.,

Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить,  
Отбивать мяч о землю на месте 10 раз,  
Владеет школой мяча.  
Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.  
Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться ,  
размыкаться в колонне , шеренге.  
Выполнять повороты направо, налево, кругом.  
Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества)  
освоения данной программы в 7 лет:  
Выполняет правильно все виды основных движений,  
Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться,  
прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см,  
прыгать через скакалку различными способами.  
Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из  
разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-  
5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать  
предметы в движущуюся цель.  
Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две  
шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.  
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.  
Следит за правильной осанкой.  
Участвует в играх с элементами спорта.  
Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и  
функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня,  
о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и  
вредных привычках и др.)

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### **Цели программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.

- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами.
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Задачи:**

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

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

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы.

## **2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

### **2.2.1. Образовательная область «Физическая культура»**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **2.2.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

3. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

4. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

5. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

6. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

7. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

8. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

9. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **2.2.3. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места

через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

## **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

## **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

#### **2.2.4. Планируемые результаты освоения программы**

1. Имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;
2. Выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
3. Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
4. Может бегать изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
5. Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
6. Умеет прыгает на двух ногах, в длину, с места;
7. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;
8. Метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.;
9. Умеет строится в колонну, шеренгу, круг;
10. Может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
11. Может самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга;
12. Скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;
13. Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах;
14. Катается на 3-х колесном велосипеде.

### **2.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

### **2.3.1. Образовательная область «Физическая культура»**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **2.3.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

8. Приучать к выполнению действий по сигналу.

9. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **2.3.3. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### ***1. Основные движения.***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **3. Спортивные упражнения.**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

#### **2.3.4. Планируемые результаты освоения программы**

1. Умеет ходить и бегать согласуя движения рук и ног;
2. Может сохранять равновесие на ограниченной поверхности опоры;
3. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд;
4. Умеет лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
5. Умеет ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
6. Может принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места;
7. Умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;
8. Может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
9. Может самостоятельно скользить по ледяной дорожке;
10. Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»;
11. Умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево;
12. Может придумывать варианты подвижных игр;
13. Имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях;
14. Знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх;
15. Знает правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.

#### **2.4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

##### **2.4.1. Образовательная область «Физическая культура»**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **2.4.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **2.4.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **1. Основные движения.**

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, 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.

## **2. 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.

### **3. 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».

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

### **4. Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**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 лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **5. Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

#### **2.4.4. Планируемые результаты освоения программы**

1. Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями. Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. Оказывает помощь товарищам, взрослым. Ухаживает за спортивным инвентарем.

2. Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений. Результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.

3. Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие.

4. Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м., метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель.

5. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.

6. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см., в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

7. Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

8. Умеет ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., подниматься на горку, спускаться, тормозить.

9. Умеет кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить.

10. Умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта.

#### **2.5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

### **2.5.1. Образовательная область «Физическая культура»**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **2.5.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
3. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
4. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
5. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
6. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
7. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
8. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
9. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
10. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

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

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

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

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

### **2.5.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **1. Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. 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 посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## **2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития на 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: 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.

### **3. 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.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега.

Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

#### **4. Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**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.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**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.

#### **5. 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».

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования».

#### **2.5.4. Планируемые результаты освоения программы**

1. Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. Оказывает помощь товарищам, взрослым. Ухаживает за спортивным инвентарем.
2. Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.
3. Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие.
4. Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м., метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель.
5. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.
6. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
7. Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.
8. Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
9. Умеет ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., подниматься на горку, спускаться, тормозить.
10. Умеет кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить;
11. Умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате.
12. Активно участвует в играх с элементами спорта.

#### **2.6. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие физических качеств:
  - скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места,

- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,
- метание легкого мяча на дальность;
- быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
- «челночный бег» 3x10 м;
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
- ловкость: бег «змейкой».

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней (до 14), осенью и весной, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь, чешки.

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

### Младший возраст

| Параметры                   | Мальчики           |                      |                      | Девочки            |                      |                      |
|-----------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
|                             | низкий<br>(1 балл) | средний<br>(2 балла) | высокий<br>(3 балла) | низкий<br>(1 балл) | средний<br>(2 балла) | высокий<br>(3 балла) |
| Бег 10 м                    | 4,7                | 3,8                  | 3,7                  | 4,8                | 4,4                  | 3,9                  |
| Бег 30м                     | 11,0               | 9,1                  | 9,0                  | 12,0               | 9,6                  | 9,5                  |
| Прыжок в дл. с места        | 30,0               | 54,0                 | 55,0                 | 25,0               | 44,0                 | 45,0                 |
| Метание мешочка пр. рукой   | 1,8                | 3,3                  | 3,4                  | 1,5                | 2,2                  | 2,3                  |
| Метание мешочка левой рукой | 1,9                | 2,9                  | 3,0                  | 1,3                | 1,8                  | 1,9                  |

### Средний возраст

| Параметры | Мальчики           |                      |                      | Девочки            |                      |                      |
|-----------|--------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
|           | низкий<br>(1 балл) | средний<br>(2 балла) | высокий<br>(3 балла) | низкий<br>(1 балл) | Средний<br>(2 балла) | высокий<br>(3 балла) |
| Бег 10 м  | 3,9                | 3,6                  | 3,2                  | 4,0                | 3,7                  | 3,3                  |

|                                    |       |       |       |      |       |       |
|------------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| <b>Бег 30м</b>                     | 10,7  | 9,5   | 9,4   | 10,3 | 9,9   | 9,8   |
| <b>Прыжок в дл. с места</b>        | 59,0  | 90,0  | 91,0  | 54,0 | 93,0  | 94,0  |
| <b>Бросание набивного мяча</b>     | 116,0 | 185,0 | 186,0 | 96,0 | 178,0 | 179,0 |
| <b>Метание мешочка пр. рукой</b>   | 2,5   | 3,9   | 4,0   | 2,4  | 3,9   | 4,0   |
| <b>Метание мешочка левой рукой</b> | 2,0   | 3,6   | 3,7   | 1,8  | 3,6   | 3,7   |

### Старший возраст

| Параметры                          | Мальчики          |                      |                      | Девочки           |                      |                      |
|------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
|                                    | низкий<br>(1балл) | средний<br>(2 балла) | высокий<br>(3 балла) | низкий<br>(1балл) | средний<br>(2 балла) | высокий<br>(3 балла) |
| <b>Бег 10 м</b>                    | 3,6               | 3,4                  | 2,9                  | 3,7               | 3,5                  | 3,1                  |
| <b>Бег 30м</b>                     | 10,0              | 8,4                  | 8,3                  | 9,3               | 8,9                  | 8,8                  |
| <b>Прыжок в дл. с места</b>        | 99,0              | 110,0                | 111,0                | 94,0              | 104,0                | 105,0                |
| <b>Бросание набивного мяча</b>     | 186,0             | 270,0                | 271,0                | 137,0             | 221,0                | 222,0                |
| <b>Метание мешочка пр. рукой</b>   | 5,6               | 6,4                  | 7,0                  | 4,3               | 4,9                  | 5,0                  |
| <b>Метание мешочка левой рукой</b> | 3,1               | 3,9                  | 4,0                  | 3,0               | 4,3                  | 4,5                  |
| <b>Челночный бег, 3X10м</b>        | 12,7              | 11,5                 | 10,9                 | 13,4              | 13,0                 | 12,2                 |

### Подготовительный возраст

| Параметры                      | Мальчики          |                      |                      | Девочки           |                     |                      |
|--------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
|                                | низкий<br>(1балл) | средний<br>(2 балла) | высокий<br>(3 балла) | низкий<br>(1балл) | средний<br>(2балла) | высокий<br>(3 балла) |
| <b>Бег 10 м</b>                | 3,5               | 3,3                  | 2,9                  | 3,6               | 3,4                 | 3,1                  |
| <b>Бег 30 м</b>                | 8,3               | 7,7                  | 7,5                  | 8,9               | 8,3                 | 8,2                  |
| <b>Прыжок в длину с места</b>  | 115,0             | 116,0                | 124,0                | 110,0             | 116,0               | 124,0                |
| <b>Бросание набивного мяча</b> | 220,0             | 221,0                | 304,0                | 155,0             | 156,0               | 257,0                |

|                                            |      |      |     |      |      |      |
|--------------------------------------------|------|------|-----|------|------|------|
| <b>Метание<br/>мешочка<br/>рукой</b>       | 6,0  | 7,9  | 8,0 | 5,3  | 8,2  | 8,3  |
| <b>Метание<br/>мешочка левой<br/>рукой</b> | 5,2  | 5,8  | 5,9 | 4,6  | 5,6  | 5,7  |
| <b>Челночный бег<br/>3x10 м.</b>           | 11,7 | 11,4 | 9,1 | 12,1 | 11,6 | 10,4 |

## 2.7. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Республики Крым. Основной целью работы является формирование целостных представлений о родном крае через решение следующих задач:

- приобщение к истории возникновения родного города;
- формирование представлений о достопримечательностях родного города, республики Крым, государственных символах;
- воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду;
- формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремесел;
- формирование представлений о животном и растительном мире родного края.

Рабочая программа представляет собой новый разносторонний методический и практический материал, призванный помочь педагогам целостно выстраивать педагогический процесс, и интегрировано планировать работу, рассматривая углубленно одну тему. Данная модель рабочего планирования охватывает все области Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Однако в зависимости от темы и целей НОД ведущими являются 1-2 области, которые выделены при планировании темы.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастную характеристику возможных достижений ребенка 3-4 лет согласно возрастной периодизации. В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

## 2.8. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

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

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение

своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ГОДА**

Образовательный год 2022-2023 начнется 1 сентября 2022 года и закончится 31 августа 2023 года.

В середине года (январь) для детей, посещающих МБДОУ, организуются за регламентированные творческие каникулы, во время которых проводится непосредственно образовательная деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), игровые интегративно-познавательные комплексы, тематические развлечения.

Календарный план-график МБДОУ регламентирует воспитательно-образовательную деятельность в группах общеобразовательной направленности.

Продолжительность учебного года – 38 недель.

**38 недель образовательной деятельности** - на основе получения новых знаний, использования современных образовательных технологий, обеспечивающих интеграцию взаимодействия взрослых и детей, ориентированную на интересы и возможности воспитанников и учитывающие социальную ситуацию, динамику развития **(с 1 сентября 2022 по 31 мая 2023)**

**С 1 июня по 31 августа 2022 года** – летняя оздоровительная компания с проведением непосредственной образовательной деятельности.

Общая продолжительность года – 365 дней, продолжительность образовательного года составит 273 дней, из которых 181 день будут направлены на получение новых знаний, 92 дней придутся на выходные и праздники. В течение образовательного года предусмотрены каникулярные периоды 16 дней, в данный период будут проведены праздники, развлечения, проектная деятельность.

Летний оздоровительный период с 1 июня по 31 августа с включением образовательной деятельности направленной на систематизацию полученных знаний, совершенствование умений и навыков в соответствии с целевыми ориентирами ДОУ.

**1 сентября** - начало образовательного года.

**1– 30 сентября** – адаптационный период, повторение пройденного материала; знакомство со школой (1-я неделя подготовительная группа).

**1 октября – 31 октября** - образовательный период, выявление стартового потенциала группы, мониторинг готовности к школе.

**01 ноября – 8 ноября** – «творческие каникулы»; осенние развлечения.

**11 ноября – 20 декабря** – образовательный период.

**20 декабря – 10 января** – мини творческие познавательные проекты, праздничные утренники, новогодние каникулы; рождественские развлечения.

**13 января – 28 февраля** – образовательный период.

**13 января – 17 января** – итоговые занятия, контрольные занятия мониторинговый период по спорным показателям

**2 марта – 6 марта** - «творческие каникулы»; праздничные утренники, развлечения.

**9 марта – 31 мая** – образовательный период.

**13 апреля – 30 апреля** – мониторинг готовности к школе

**4 мая – 29 мая** – мониторинг, контрольные занятия, творческие отчеты педагогов.

**1 июня – 31 августа** – летний оздоровительный период.

*(В структуру года могут быть внесены изменения в соответствии с выбранной МБДОУ программой, направлением деятельности и запросу участников образовательных отношений)*

### **3.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО «ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ»**

Согласно п. 12.5 раздела XII "Требования к организации физического воспитания" СанПиН, непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 7 лет организуют не менее 2 раз в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятий увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений,

пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. – младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

25-30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1-2 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа (разминка):

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

10-12 мин. - младшая группа,

16 мин. - средняя группа,

20 мин. - старшая группа,

20-25 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - младшая группа,

2 мин. – средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

2 мин. - подготовительная к школе группа.

Расписание занятий по физическому развитию (2022-2023гг.)

|             | Группа №2<br>«Пчелки»<br>(младшая) | Группа № 1<br>«Лучики»<br>(средняя) | Группа № 3<br>«Затейники»<br>(старшая) | Группа № 4<br>«Мечтатели»<br>(подготовительная) |
|-------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Понедельник | 9.00-9.15                          | 9.25-9.45                           | 9.55-10.20                             | 10.30-11.00                                     |
| Вторник     | -                                  | -                                   | -                                      | -                                               |
| Среда       | 9.00-9.15                          | 9.25-9.45                           | 11.30-11.55                            | 10.30-11.00                                     |
| Четверг     | -                                  | -                                   | -                                      | -                                               |
| Пятница     | 10.20-10.35<br>(на воздухе)        | 10.30-10.50<br>(на воздухе)         | 16.20-16.45<br>(на воздухе)            | 11.20-11.50<br>(на воздухе)                     |

### 3.3. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенний - летний период и ее снижение в осенний - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре), 13 мин. – младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### 3.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном

возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

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

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

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

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

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

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами

вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

### Организация двигательного режима

| Формы организации                            | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовит группа  |
|----------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|
| Организованная деятельность                  | 6 час/нед      | 8 час/нед      | 10 час/нед     | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика                          | 6-8 минут      | 6-8 минут      | 8-10 минут     | 10-12 мин          |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин        | 2-3 мин        | 3-5 мин        | 3-5 мин            |
| Физминутка во время занятия                  | 2-3 мин        | 2-3 мин        | 2-3 мин        | 2-3 мин            |
| Динамическая пауза между занятиями (если     | 5 мин          | 5 мин          | 5 мин          | 5 мин              |

|                                                  |                      |                     |                     |                        |
|--------------------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| нет физо или музо)                               |                      |                     |                     |                        |
| Подвижная игра на прогулке                       | 6-10 мин             | 10-15 мин           | 15-20 мин           | 15-20 мин              |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин             | 10-12 мин           | 10-15 мин           | 10-15 мин              |
| Динамический час на прогулке                     | 15-20 мин            | 20-25 мин           | 25-30 мин           | 30-35 мин              |
| Физкультурные занятия                            | 15-20 мин            | 20-25 мин           | 25-30 мин           | 30-35 мин              |
| Музыкальные занятия                              | 15-20 мин            | 20-25 мин           | 25-30 мин           | 30-35 мин              |
| Гимнастика после дневного сна                    | 5-10 мин             | 5-10 мин            | 5-10 мин            | 5-10 мин               |
| Спортивные развлечения                           | 20мин<br>1 раз/мес   | 30 мин<br>1 раз/мес | 30 мин<br>1 раз/мес | 40-50 мин<br>1 раз/мес |
| Спортивные праздники                             | 20 мин<br>2 раза/год | 40 мин<br>2/год     | 60-90 мин<br>2/год  | 60-90 мин<br>2/год     |
| Неделя здоровья                                  | Осень<br>Весна       | Осень<br>Весна      | Осень<br>Весна      | Осень<br>Весна         |
| Подвижные игры во 2 половине дня                 | 6-10 мин             | 10-15 мин           | 15-20 мин           | 15-20 мин              |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | ежедневно            | ежедневно           | ежедневно           | ежедневно              |

Мы считаем, что комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

### **3.5. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз;
- комплексы упражнений игрового стрейчинга;
- точечный массаж;
- картотеки подвижных игр по возрастным группам;

- Картотеки малоподвижных игр;
- Картотеки подвижных игр с элементами видов спорта;
- Комплексы танцевально-ритмических игр, постановок.

## **Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

### **Профилактика**

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий по методике Базарного.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
  - Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим

### **Коррекция**

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

## **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

### **2 младшая группа**

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. «Чесночные» киндеры
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кровати

11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
12. Закаливание: рижский метод закаливания
13. Элементы обширного умывания

### **Средняя группа**

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание: рижский метод
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

### **Старший дошкольный возраст**

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание: рижский метод
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

### 3.6. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держа двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме;
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- Занятия-тренировки в основных видах движений;
- Ритмическая гимнастика;
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- Сюжетно-игровые занятия;

3. Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

### **3.7. ФИЗКУЛЬТУРНО - ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу: - Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Недели здоровья

### **3.8. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

**Развивающей среды построена на следующих принципах:**

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасной.

**Насыщенность** среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

**Трансформируемость** пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

**Полифункциональность** материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

**Вариативность** среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

**Доступность** среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

**Безопасность** предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

**Примерное спортивное оборудование для организации предметно-развивающей среды ООП.**

***Младший дошкольный возраст.***

Комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений, подвижных игр и игровых упражнений, для плавания и физкультурно-игровой деятельности на прогулке.

***Старший дошкольный возраст.***

Комплекты оборудования для общеразвивающих, легкоатлетических, и спортивных упражнений, подвижных и спортивных игр, для плавания, прогулок, туристических походов.

***Оздоровительное оборудование.***

***Младший дошкольный возраст.***

Оборудование для воздушных и водных процедур. Массажные коврики и дорожки. Балансиры, батуты с держателем, мячи на резинке, обручи, кегли, летающие тарелки, скакалки.

***Старший дошкольный возраст.***

Оборудование для воздушных и водных процедур. Массажные коврики и дорожки. Балансиры, батуты с держателем, мячи на резинке, обручи, кегли, летающие тарелки, скакалки.

## **Инфраструктура предметно – развивающей среды**

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| <b>физкультурного</b> | <b>Задачи</b> |
|-----------------------|---------------|

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Двигательно-игровой центр</b>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять здоровье детей;</li> <li>• Развивать двигательные навыки и физические качества;</li> <li>• Расширять двигательный опыт;</li> <li>• Создавать положительный эмоциональный настрой.</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| <b>Центр спортивного оборудования:</b><br>- традиционного,<br>- нестандартного | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности;</li> <li>• Создавать вариативные, усложнения для выполнения двигательных заданий;</li> <li>• Повышать интерес к физическим упражнениям;</li> <li>• Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.</li> </ul> |
| <b>Центр метания</b>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать глазомер;</li> <li>• Закреплять технику метания;</li> <li>• Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Центр прыжков</b>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать технике прыжков;</li> <li>• Развивать силу ног, прыгучесть;</li> <li>• Использовать специальное оборудование.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Центр «Спортивный комплекс»</b>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;</li> <li>• Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении заданий на высоте</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Коррекционно-профилактический центр</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров и использования нестандартного оборудования;</li> <li>• Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования</li> <li>• Овладеть навыками само оздоровления.</li> </ul>                                                  |
| <b>Центр релаксации</b>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя маты, зрительные ориентиры, соответствующую музыку.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Центр профессиональной деятельности</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучать новинки методической литературы;</li> <li>• Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др.</li> <li>• Готовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.</li> </ul>                                                                                                                                            |

### Материально техническая база

|                                                 | <b>Наименование оборудования,<br/>Учебно-методических и игровых материалов</b> |                   |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                 | <b>Оборудование</b>                                                            | <b>Количество</b> |
| <b>Оборудование<br/>физкультурного<br/>зала</b> | <i>Музыкальные инструменты для взрослых</i><br>Пианино                         | 1 шт.             |
|                                                 | <i>Средства мультимедиа:</i><br>Музыкальный центр                              | 1 шт.             |
|                                                 | Скамейки                                                                       | 2 шт.             |
|                                                 |                                                                                |                   |
|                                                 | Кварцевая лампа                                                                | 1 шт.             |
|                                                 | Бубен                                                                          | 2 шт.             |
|                                                 | <b><i>Спортивный инвентарь</i></b>                                             |                   |
|                                                 | Мяч баскетбольный                                                              | 2 шт.             |
|                                                 | Мячи (большие)                                                                 | 40 шт.            |
|                                                 | Скакалки                                                                       | 35 шт.            |
|                                                 | Кегли                                                                          | 68 шт.            |
|                                                 | Мячи пластмассовые (средние)                                                   | 150 шт.           |
|                                                 | Мячи (маленькие)                                                               | 70 шт.            |
|                                                 | Гимнастические палки                                                           | 30 шт.            |
|                                                 | Мешочки для метания                                                            | 35 шт.            |
|                                                 | Конусы                                                                         | 12 шт.            |
|                                                 | Корзина                                                                        | 2 шт.             |
|                                                 | Обручи маленькие                                                               | 32 шт.            |
|                                                 | Обруч большой                                                                  | 27 шт.            |
|                                                 | Погремушка                                                                     | 70 шт.            |
|                                                 | Ленточки                                                                       | 40 шт.            |
|                                                 | Гимнастическая палка маленькая                                                 | 28 шт.            |
|                                                 | Гимнастическая палка средняя                                                   | 26 шт.            |
|                                                 | Гимнастическая палка большая                                                   | 18 шт.            |
|                                                 | Мяч пластмассовый маленький                                                    | 90 шт.            |
|                                                 | Кольцеброс                                                                     | 2 шт.             |
|                                                 | Фишки                                                                          | 30 шт.            |
|                                                 | Кирпичики                                                                      | 25 шт.            |
|                                                 | Флажки                                                                         | 70 шт.            |
|                                                 | Кубики                                                                         | 50 шт.            |
|                                                 | Коврики гимнастические                                                         | 30 шт.            |
|                                                 | Ведро-ходули на завязках                                                       | 12 шт.            |
|                                                 | Маты 140х70                                                                    | 1 шт.             |
|                                                 | Дуги для подлезания                                                            | 6 шт.             |

### 3.9. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно- оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

Физическое состояние детей, посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.

Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий для детей, перенесших заболевания.

2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

- разрабатываю и организую информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года. Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие провожу я. Третье занятие на улице, проводят воспитатели. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомя воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.). Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать инновационные технологии.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра, предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным

мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором. Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально - спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги - психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности. Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом - психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. В свои физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

### Модель взаимодействия

#### *Инструктора по физической культуре*

- **С заведующим** – создает условия для физкультурно - оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- **С медицинской сестрой** – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- **С воспитателем** – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- **С музыкальным руководителем** – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов гигиенических требований.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### 3.10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батурина Е.Г. Сборник игр к «программе воспитания в детском саду» М.: Просвещение 1974г.
2. Быкова А.И. «Обучение детей дошкольного возраста к основным движениям» М.: Просвещение 1961 г.

3. Веракса Н.В., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. М.: Мозаика-синтез, 2014.- 368 с.
4. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2011.- 160с.
5. Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей.» М.: «Просвещение» 1987 г.
6. Методические рекомендации по проведению тематического контроля физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.- Казань 2011.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. М.: Мозаика-синтез, 2010.-128 с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2011.-112 с.
9. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 1986 г.
10. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 1988 г.
11. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет - 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с.
12. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет- 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011. – 143 с.
13. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников-2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.- 167 с.
14. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Просвещение» 1986 г.
15. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М.: «Просвещение» 1983 г.