

Принята  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
«31» августа 2022 г.



Утверждена  
Заведующим МБДОУ №8 «Василёк»  
О.Г.Глазковой  
«31» августа 2022 г.

# Рабочая программа

## инструктора по физической культуре

детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет

инструктор по физической культуре  
Карташова О.В.

г. Симферополь

## Содержание рабочей программы

<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>Стр.</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Основная цель	4
1.3	Задачи с учетом возрастных особенностей воспитанников	4
1.4	Принципы построения программы	6
1.5	Особенности реализации программного содержания	7
1.6	Планируемые результаты освоения программного содержания	9
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1	Формы физического воспитания	11
2.2	Возрастные особенности физического воспитания в дошкольном детстве	13
2.3	Программное содержание	15
2.4	Средства физического воспитания	17
2.5	Общий двигательный режим дошкольников	22
2.6	Структура НОД по физической культуре	24
2.7	Естественные силы природы как средство физического развития	25
2.8	Основные направления взаимодействия с семьей	27
2.9	Оценка индивидуального физического развития детей (педагогическая диагностика)	27
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	29
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа по физическому воспитанию базируется на основной общеобразовательной программы ДОУ №8 «Василёк».

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

➤ *Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44-25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. – ООН 1990.*

➤ *Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».*

➤ *Федеральный закон 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».*

➤ *Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.*

➤ *Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»*

➤ *Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» 9 (с изменениями от 27.08.2015г.), утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 г. № 41.*

➤ *Приказ Минобрнауки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»*

➤ *Закон Об образовании в Республике Крым № 131-ЗРК/2015 от 06 июня 2015 г.*

➤ *Устав ДОУ регистрационный № 2345 от 28.05.2018 г. и утвержденный Администрацией г. Симферополя;*

➤ *Региональная парциальная программа «КРЫМСКИЙ ВЕНОЧЕК» и методические рекомендации по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым, авторы: Мухоморина Л. Г., Кемилева Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистова Е. В. и др.*

➤ *Основная образовательная программа МБДОУ №8 «Василек», принята на педагогическом совете, протокол №1 от 31.09.2020г., приказ № 3-м от 31.08.2020 г.*

➤ *Программа по формированию основ здорового образа жизни участников образовательных отношений МБДОУ №8 «Василек», принята на заседании педагогического совета №2 от 24.02.2021г. Пр. № 30/1-м от 24.02.2021г.*

➤ *Рабочая программа воспитания МБДОУ №8 «Василек», принята на педагогическом совете протокол №4 от 06.08.2021г., пр. № 40-м от 06.08.2021г.*

➤ *Программа «Диалог» и методические рекомендации. Автор Н. Н. Ефименко, издательство «Дрофа», 2014г.*

➤ *Программа «Будь здоров, дошкольник». Автор Токаева Т. Э.*

➤ *Программа «Я расту», Зимонина В. Н*

➤ *Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши - крепыши», Бережнова О. В., Бойко В. В*

## **1.2. Основная цель**

Охрана и укрепление физического, психического и социального здоровья детей; полноценное физическое развитие как предпосылка общего гармоничного развития личности.

Цель достигается в процессе решения следующих **основных задач**:

1. Обеспечение адекватной возрастному периоду двигательной подготовленности и устойчивой позитивной мотивации детей к двигательной игровой активности, удовлетворение их потребности в движении.

2. Формирование ценностей, связанных со здоровым образом жизни, обеспечение безопасного для здоровья поведения – в быту, социуме, природе.

3. Успешная адаптация у окружающей среде, обществу, инициирование активной жизненной позиции.

4. Увеличение физической и умственной работоспособности.

5. Пробуждение у воспитанников стремления к общей успешности, способствование повышению самооценки, самоутверждению, улучшению качества жизни.

## **1.3. Задачи с учетом возрастных особенностей воспитанников 3-4 года**

- укрепление физического и психического здоровья детей;  
- создание условий для полноценной двигательной игровой активности детей;

- формирование первичных умений в основных движениях («лежании», ползании, «сидении», стоянии, ходьбе, лазании, беге и прыжках);

- стимуляция начального развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости);

- формирование элементарных навыков личной гигиены;

- профилактика отклонений психофизического развития;

### **4-5 лет**

- формирование элементарных навыков в основных движениях, выполняемых в стандартных условиях;

- развитие физических качеств;

- формирование начальных навыков личной гигиены;

- укрепление защитных сил организма (иммунитета) и адаптивных возможностей ребенка к изменениям внутренней среды, а также к негативным факторам внешней среды;

- создание благоприятных условий физического развития и двигательной подготовленности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями; в том числе с учетом их

эмоционального благополучия;

- формирование отдельных ценностей здорового образа жизни (режим дня, питания, сбалансированность активного отдыха, элементы закаливания);
- коррекция отдельных отклонений физического развития.

#### **5-6 лет**

- формирование базовых навыков в основных движениях, осуществляемых в условиях, видоизмененных по отношению к стандартным;
- развитие физических качеств и их направленная реакция в основных движениях;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (плавание, спортивной, художественной и эстетической гимнастике, акробатике, велоспорте, настольном теннисе, бадминтоне, волейболе, туризме, гандболе, футболе, хоккее, лыжном и конькобежном спорте, легкой атлетике и др.);
- развитие творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- стимулирование основополагающих функциональных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной и др.);
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой через двигательную и игровую деятельность; ценность здорового образа жизни (закаливания, общения с природой, выполнения утренней гимнастики пробуждения, физкультминуток и других форм физического воспитания);
- формирование основных навыков личной гигиены;
- воспитание у детей личностных качеств, связанных с лучшими человеческими проявлениями: инициативности, самостоятельности, ответственности и др.;
- коррекция отдельных двигательных нарушений.

#### **6-7 лет**

- формирование вариативности базовых навыков в основных движениях для применения в различных нестандартных условиях;
- развитие физических качеств и их максимальная реализация в основных движениях;
- расширение представлений о видах спорта (плавание, спортивной, художественной и эстетической гимнастике, акробатике, велоспорте, настольном теннисе, бадминтоне, волейболе, туризме, гандболе, футболе, хоккее, лыжном и конькобежном спорте, легкой атлетике и др.);
- формирование навыков безопасной жизнедеятельности, профилактика травматизма во время занятий физической культурой или самостоятельной двигательной-игровой активности;
- формирование осознанного мировоззрения здорового образа жизни (понимания позитивного влияния на здоровье физической культуры, соблюдения гигиенических правил и закалывающих мероприятий; непринятие вредных привычек: табакокурения, алкоголизма, наркомании и др.);
- формирование целостной физической культуры детей с учетом индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, включая детей с ограниченными возможностями здоровья;
- привитие осознанной культуры личной гигиены (тела, полости рта, волос,

питания, сна, постельных принадлежностей, белья, одежды, обуви, помещения, занятий физической культурой, закаливающих процедур, отношений между представителями противоположного пола);

- формирование общей гуманистической жизненной позиции на основах позитивного отношения к сверстникам и взрослым, миру, себе, различным видам деятельности (включая труд и творчество), самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; доброты (отзывчивости и сопереживания) и др.;

- коррекция преобладающего комплекса двигательного нарушения ребенка.

#### **1.4. Принципы построения программы**

В основу подхода к формированию программного содержания положены, как и во всех образовательных областях, общие **принципы дошкольного образования**, сформулированные в Стандарте, в том числе и в первую очередь принцип индивидуализации и возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В программе реализуется также ряд специальных **принципов**, характерные для данной образовательной области, такие как принцип прогрессирующего тренирующего воздействия, цикличности, непрерывности.

Специфику программы определяют следующие основные принципы:

**1. Принцип природосообразности:** физическое развитие детей осуществляется на основе объективных биологических закономерностей становления моторики, отраженных в восьми «золотых формулах двигательного развития». Определяющей является эволюционная (онтогенетическая) последовательность освоения детьми основных движений: от положения лежа к ползанию, сидению, стоянию и далее к ходьбе, лазанию, бегу и прыжкам. Таким образом, каждая непосредственная деятельность в своей методической основе должна в миниатюре повторять эволюцию животного мира и человека.

**2. Принцип первенства двигательной активности («примат моторики»):** предусматривается первостепенность физической активности у ребенка младенческого, раннего и дошкольного возраста, которая стимулирует комплекс двигательных функциональных систем организма, а также созревание соответствующих нейронных структур головного мозга. Подвижный, активный ребенок быстрее знакомится с окружающим миром и успешней адаптируется к нему. Двигательно-игровая деятельность позволяет ребенку более успешно взаимодействовать с другими детьми и взрослыми.

- **Принцип эмоционально – энергетической насыщенности образовательной деятельности:** реализуется через сквозной игровой метод как главенствующий применительно к физическому развитию детей дошкольного возраста: играя - оздоравливать, играя – воспитывать, играя - развивать, играя – обучать, играя – корригировать (реабилитировать).

- **Принцип активной интеграции** с другими образовательными областями и видами деятельности дошкольников (комплексный подход к развитию ребенка): физическое, психическое и духовное объединяются и взаимодействуют в комплексных, игровых, театрализованных физкультурных занятиях – сказках, подготавливающих ребенка к успешной социализации.

- **Принцип коррекционно – профилактической направленности:** в

физическом развитии дошкольников учитываются психофизические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей с различными нарушениями опорно – двигательного аппарата (в частности, с детским церебральным параличом, различными спинальными парезами). Такой подход предполагает, в том числе, **интеграцию(инклюзию) детей с ОВЗ в среду здоровых сверстников**, позволяя учитывать специфику конкретной нозологии и имеющихся двигательных нарушений у детей, находящихся в группе со здоровыми сверстниками.

В программном содержании предусмотрено осуществление образовательной деятельности по трем основным направлениям:

❖ **Общее физическое развитие** детей (формирование и развитие их биологического статуса: анатомо-физиологических систем организма, особенно опорно – двигательного аппарата, мышечного корсета, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, центральной нервной системы и др.).

❖ **Формирование необходимых умений и навыков** в основных двигательных режимах («лежачем», ползательном, «сидячем», стоячем, ходьбовом, лазательном, беговом и прыжковом).

❖ **Развитие комплекса физических качеств** и их составляющих (силы, быстроты, гибкости, точности, координации, равновесия и выносливости).

Перечисленные направления выделены условно, поскольку в процессе двигательной деятельности они чаще всего объединены и взаимозависимы.

Цели, основные задачи, принципы, средства и методы физического развития, требования к структуре НОД и преобладающая часть программного содержания являются (**универсальными**: в равной степени относятся ко всем возрастным периодам, независимо от возрастных особенностей физического развития в каждый период. *Методическая специфика*, напротив, определяется возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

## **1.5. Особенности реализации программного содержания**

### ***Виды деятельности***

Физическое развитие реализуется в первую очередь через **двигательную активность** как один из ведущих видов деятельности, предполагающий в контексте данной примерной программы выполнение упражнений, имеющих следующую направленность:

- правильное формирование опорно – двигательной системы организма (физического развития в целом, как естественного биологического процесса);

- развитие таких физических качеств и их составляющих, как сила, быстрота, гибкость, выносливость, статическое и динамическое равновесие, глобальная координация туловища и конечностей, двуручная координация и мелкая моторика кистей (пальцев), ориентировка в малом и большом пространстве;

- освоение детьми основных движений: «лежания», ползания, «сидения», стояния, ходьбы, лазания, бега и прыжков;

- овладение различными (и традиционными, в том числе народными, и современными) подвижными играми, эстафетами, физкультурными развлечениями с определенными правилами их поведения;

- усвоение начальных представлений о видах спорта, адаптированных к возрастным особенностям детей дошкольного возраста и уровню их физического развития (элементам спортивной и художественной гимнастики, езды на

велосипедах, городков, боулинга, настольного тенниса, бадминтона, волейбола, легкой атлетики (бега, прыжков, метания), футбола, гандбола, баскетбола, лыжного спорта и конькобежного спорта, и хоккея и др.).

- участие детей в соревнованиях по отдельным видам спорта, включая их знакомство с основами правил соревнований в этих дисциплинах.

- становление целесообразности и саморегуляции в двигательной сфере, что подразумевает знакомство детей с основными параметрами собственного физического развития и двигательной подготовленности, методикой выполнения упражнений в основных движениях, элементами самоконтроля достаточности физических нагрузок;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его основными нормами и правилами (в общем режиме дня, питания, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек, безопасного поведения и др.).

Кроме этого, благодаря особенностям положенного в основу взаимодействия педагога с детьми **сквозного игрового метода**, универсальными механизмами реализации программного содержания становятся практически все виды детской деятельности, а именно:

- ❖ **Игровая:** формирование педагогом *игрового пространства* зала или площадки, создание соответствующей *игровой атмосферы*; составление перечня *больших тематических игр*, каждая из которых состоит из определенного количества *ситуационных мини-игр*, своеобразных *физкультурных сказок*, подбор необходимого для каждой возрастной группы количества *игровых упражнений*.

- ❖ **Коммуникативная:** сюжетно – игровая форма проведения НОД по физической культуре, как и других форм физического развития дошкольников, предполагает активное взаимодействие детей с педагогом и друг с другом, а также со «сказочными персонажами».

- ❖ **Познавательная – исследовательская:** предполагает разнообразие сказочных сюжетов НОД по физической культуре, в которых педагог закладывает элементы исследования детьми различных сюжетно – ролевых ситуаций, а также возможности экспериментирования в процессе двигательной-игровой деятельности и поиска оптимального творческого решения каждой конкретной ситуативной задачи.

- ❖ **Восприятие художественной литературы и фольклора:** все формы физического развития дошкольников основаны на двигательной-игровой деятельности в виде физкультурной сказки; в основе такой непосредственной образовательной деятельности обычно лежат сюжеты литературных произведений (былин, притч, народных и современных, русских сказок и сказок народов мира и т.д.).

- ❖ **Речевое творчество:** сюжетно-ролевая канва физкультурной непосредственной образовательной деятельности стимулирует речевое творчество; кроме того, положительное влияние на развитие речи оказывает стимуляция зоны предплечий и кистей в ряде лежаче - ползательных упражнений, работа с богатой предметами манипуляциями мелкой моторикой рук, озвучивание и «оречевление» детьми движений и их ритмизации, развитие общей и артикуляционной координации, стимуляция голосообразовательной компоненты речи и др.

- ❖ **Самообслуживание и элементарный бытовой труд:** зависят, прежде



всего, от степени сформированности базовых умений и навыков, как в основных движениях, так и в специальных, прикладных двигательных действиях, необходимых ребенку в бытовой, учебной, трудовой деятельности (в большей степени связанных с двуручной координацией и ручными предметными манипуляциями, включая мелкую моторику).

❖ **Музыкальная:** двигательная активность ребенка предполагает наличие музыкального сопровождения как на НОД по физической культуре, так и в иных формах физического развития дошкольников (утренней гимнастике, гимнастике пробуждения после дневного сна, физкультминутках и т.д.).

В представляемой образовательной области выделены следующие условные границы возрастных периодов: младший (3-4 года), средний (4-5 лет), старший (5-6 лет), и подготовительный (6-7 лет). Соответственно, в каждом возрастном периоде физические упражнения в основных двигательных режимах выполняются с различной степенью физиологической нагрузки и сопровождаются своей методической спецификой.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программно-содержания**

#### ***Ребенок:***

1. Умеет противостоять неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды за счет сформированного высокого уровня иммунитета (защитных сил организма). Совсем не болеет или болеет редко.

2. Имеет соответствующее возрасту физическое развитие (гармоничное соотношение длины и массы тела, должные обхват грудной клетки и жизненную емкость легких и др.).

3. Быстро восстанавливается после физических нагрузок. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы имеют достаточный ресурс функционирования и в должной мере обеспечивают относительно продолжительную двигательно-игровую активность детей в течение всего дня. Сформирована осознанная потребность в двигательной активности, подвижной игре, регулярных занятиях (в том числе и самостоятельных) физической культурой и спортом; выражает позитивные эмоции при осуществлении двигательно-игровой деятельности. Знаком с ролью физических упражнений в развитии тела, укреплении здоровья, в общей успешности человека в жизни.

4. Обладает должным для своего возраста уровнем развития физических качеств и их составляющих (силы, гибкости, быстроты, координации, точности, равновесия и выносливости), может реализовать их в различных двигательных ситуациях, включая нестандартные.

5. Владеет базовыми навыками в основных двигательных режимах:

«лежачем», ползательном, «сидячем», стоячем, ходьбовом, лазательном, беговом и прыжковом. Умеет применять эти навыки в нестандартных, неординарных (экстремальных) условиях (обладает необходимой вариативностью навыков). Владеет достаточным уровнем ручной предметно

- манипулятивной деятельности.

6. Способен рационально применять необходимые физические качества для реализации того или иного основного движения. Умеет управлять своими движениями на достаточном для данного возраста уровне. Владеет чувством «схемы своего тела», ориентируется в малом и большом пространствах.

Соотносит свои движения с имеющимися вокруг предметами (конструкциями), а также двигательными проявлениями других детей.

7. Способен к самостоятельному игровому творчеству, решению тех или иных проблемных двигательных ситуаций, различным способам достижения поставленных на занятии задач.

8. Знаком с основами этики движений: пластикой, ритмичностью, выразительностью, образностью; умеет красиво двигаться и импровизировать под музыку.

9. Сформирована основа активной жизненной позиции, базирующейся на гуманных устремлениях: любознательность, целенаправленность, самостоятельность, коммуникабельность, патриотизм, толерантность, творческая активность, желание исследовать и экспериментировать, преобразовательская деятельность, ответственность, дисциплинированность, любовь к порядку, исполнительность, желание помочь и т.д.

10. Знаком с основами здорового образа жизни и способен придерживаться их. Регулярно участвует в оздоровительных мероприятиях (включая закаливание), позитивно воспринимает семейный, национальный и зарубежный опыт оздоровления. Знаком с основными внешними признаками заболевания. Знает, что полноценное физическое развитие зависит от соблюдения режима дня и от правильного питания. Имеет представление о правильной и неправильной пище, о роли воды в организме человека.

11. Знаком с понятием «опасный» и «безопасный», основными правилами безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) в условиях детского сада, улицы (на транспорте, проезжей части, на водоеме, в лесу), комнаты, дома (электричество, электрические приборы, инструменты, при пожаре), физкультурного зала или спортивной площадки. Владеет основными навыками безопасного падения (приземления) на опору. Знаком с основными навыками адекватного поведения в ситуациях агрессивного поведения другого человека или террористической угрозы. Знаком с элементарными правилами оказания первой помощи пострадавшему.

12. Усвоил основы культуры личной гигиены, самостоятельно (без участия взрослых) выполняет необходимые каждодневные гигиенические процедуры. Позитивно относится к своему телу, умеет быть опрятным.

В основе своей, планируемые результаты для детей, **имеющих ограниченные возможности здоровья**. В пунктах 4-5, 10-14 остаются примерно такими же, как и у их здоровых сверстников.

Относительно других пунктов (1-3, 6-9), касающихся собственно физического развития и двигательной подготовленности дошкольников, необходимо стремиться достичь показателей возрастной нормы у воспитанников или, по возможности, минимизировать отставание. В значительной степени это зависит от типа двигательных нарушений, их формы и степени тяжести.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Формы физического воспитания

Данная образовательная область реализуется в следующих **формах физического воспитания:**

- утренняя гимнастика («зарядка»);
- НОД по физической культуре в помещении («физкультурная сказка»);
- самостоятельная двигательно-игровая активность детей (свободный стиль);
- НОД по физической культуре на улице;
- индивидуальное занятие с ребенком (парой или мини-группой детей);
- физкультминутка;
- физкультурные развлечения;
- закаливающие процедуры (различные по форме и степени воздействия);
- подвижные игры (народные, спортивные, в том числе авторские);
- малый (или упрощенный) туризм;
- эстафеты (с участием двух и более команд);
- соревнования в избранных (адаптированных для детей) видах спорта;
- День здоровья;
- физкультурный праздник;
- коррекционные этюды;
- коррекционное физкультурное занятие и др.

В реализации программного содержания важную роль играет *новая эстетико-оздоровительная технология, сочетающая в себе элементы физической культуры, хореографии, ритмики, пантомимы, художественной гимнастики, аэробики, арт – терапии.*

**Гимнастика пробуждения.** Оригинальная в методическом отношении форма воспитания дошкольников. Используется после ночного и дневного сна и может стать разумной альтернативой традиционной зарядке.

Целью гимнастики пробуждения является создание таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок смог бы естественным образом перейти из состояния сна, покоя, расслабления к состоянию оптимальной психофизической готовности. Проводится в виде ситуационной мини – игры, двигательно–игровой сказки, посредством образных движений. Такой разумный переход из одного состояния в другое позволит сохранить позитивный эмоциональный фон, избежать возбуждающего стресса, постепенно подготовиться к активным учебным действиям первой или второй половины дня.

**Утренняя гимнастика пробуждения,** в зависимости от времени года и погодных (температурных) условий может проводиться на улице (на площадке, мини-стадионе, любом другом подходящем для этого месте), а также в помещении (в групповой комнате, в музыкальном или физкультурном зале).

**Гимнастика пробуждения после дневного сна** всегда проводится в условиях спальни, на кроватях или с использованием межкроватьного пространства (в зависимости от конструкции кроватей и интерьера спальни) сразу после тихого часа. Для создания более комфортных условий для пробуждения детей и их подъема, в методическом плане следует учитывать основные типы отдыха (сна) (не спящие вообще, чутко спящие, крепко спящие), чтобы соответствующим образом постепенно вовлекать детей в процесс пробуждения.

**«Забавные физкультуринки»** -гибкая и демократичная форма. *Отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом по сюжету, желательно, с*

веселыми, юмористическими названиями, которые проводятся по эволюционному принципу (от горизонтальных положений – к вертикальным). Удобны для проведения как в помещении, так и на улице. Могут быть использованы в качестве динамической разминки в процессе относительно долгой учебной статической деятельности. «Забавные физкультуринки» отличает веселость, шуточный стиль – именно здесь педагог в полной мере может реализовать такой важный для дошкольной педагогики **клоунада-стиль (мим-стиль)** (по Н.Н. Ефименко), **скомороший стиль** (по В.Т. Кудрявцеву).

Одной из модифицированных форм физического воспитания дошкольников являются **физкультурные развлечения** в их новометодическом воплощении – это малая форма (продолжающаяся до 10-15-20 минут), проводимая обычно в виде единой ситуационной мини-игры, в которой **обязательно присутствуют элементы состязательности (с самим собой, друг с другом, команды с командой)**. Также включение предметно - манипулятивной деятельности: с мячами, кубиками, обручами, гимнастическими палками и т.д. Физкультурные развлечения проводятся как в помещении, так и на улице.

Учитывая тот факт, что большинство дошкольников нуждаются в профилактике и коррекции тех или иных двигательных нарушений, предлагается новая форма физического воспитания в виде **коррекционных физкультурных этюдов**. Они представляют собой фрагменты (элементы, наброски) занятия по адаптивному физическому воспитанию и направлены на полное или частичное решение одной – двух коррекционных задач (снять напряжение в шее после учебных нагрузок в положении сидя; осуществить коррекцию позвоночного столба при сутуловатой осанке; улучшить подвижность позвоночника в области поясницы и в тазобедренных суставах; при наличии плоскостопия – стимулировать вялые подошвенные мышцы и т.д.). Реализуется эта форма в стиле театрализованного действия с эмоциональными ролевыми проявлениями. Коррекционным физкультурным этюдом полезно заполнять любую возникающую в образовательном процессе паузу.

**Физкультурные праздники**, проводятся один раз в квартал (обычно в соответствии с временами года: осенний, зимний, весенний, летний) – являются своеобразным подведением промежуточных итогов физического развития дошкольников. Проводятся в виде театрализованно-спортивного представления и продолжаются 50-70 минут в зависимости от возраста детей

– участников.

В теплое время года применяется такая форма физического воспитания, как **ландшафтная физкультура**, которая проводится на улице, на площадке или мини-стадионе. Явным преимуществом данной формы является воздействие на детей в процессе двигательной активности естественных сил природы: солнца, воздуха, ветра, воды, - что содействует их закаливанию и повышению иммунитета, сопротивляемости воздействию негативных внешних и внутренних факторов среды.

## **ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИМЕНЯЕМЫЕ**

### **В МБДОУ № 8 «Василек» г. Симферополя**

\*Утренняя гимнастика пробуждения («зарядка»);

по Непосредственная образовательная деятельность  
по физической культуре в помещении («физкультурная

сказка»);

Самостоятельная двигательно-игровая активность детей (свободный стиль);

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре на улице («физкультурная сказка»);

сказка»);

Индивидуальное занятие с ребенком (мини-группой детей);

Физкультурная минутка;

Физкультурная пауза;

\*Гимнастика пробуждения после дневного сна (в условиях спальни);

Физкультурные развлечения;

Закаливающие процедуры;

Подвижные игры (народные, спортивные, авторские);

Малый или упрощенный туризм: пешие переходы по пересеченной местности, преодоление определенных естественных препятствий, ориентирование в пространстве и др.;

Эстафеты (с участием двух и более команд);

Соревнования в определенном (адаптированном для дошкольников виде спорта);

Физкультурный праздник

День здоровья;

Сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей);

\*забавные физкультуринки;

\*горизонтальный пластический балет («пластик шоу»);

\*Физкультурные коррекционные этюды;

\*занятия по коррекционному физическому развитию.

## **2.2. Возрастные особенности физического воспитания в дошкольном детстве**

### **3-4 года**

Преобладающими на НОД по физической культуре (не менее 50% от общего объема физических упражнений) являются лежаче-горизонтированные, «примитивные» основные двигательные режимы (лежание-ползание-сидение), относительно щадящие для позвоночника и скелета в целом. Остальные основные двигательные режимы (стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый) также включаются в занятия, но в меньшей степени. Особое внимание уделяется ползательным движениям перекрестного типа, поскольку именно они в раннем и младшем возрасте являются главным стимулирующим средством созревания нейронных спинальных и черепно-мозговых структур.

Анатомически и физиологически преобладающую роль играет голова, шея, шейно-воротниковая зона, плечевой пояс и руки (верхняя часть туловища). Тренинг предплечья, кисти и области лучезапястного сустава приобретает особое значение

---

Отмечены традиционные формы физического воспитания; \* отмечены инновационные формы физического воспитания

для стимулирования речевых центров коры головного мозга и дальнейшего развития.

#### **4-5 лет**

Улучшается координация кистевых (пальцевых) движений, что усиливает методическое значение упражнений с предметами для мелкой моторики рук (ручная предметно-манипулятивная деятельность). Позвоночный столб ребенка все более приспособляется к вертикальным физическим нагрузкам в условиях гравитационного поля – увеличиваются нагрузки на грудной и поясничный его отделы.

Возрастает значимость упражнений для мышц туловища (живота, спины и таза) – именно они должны удерживать позвоночный столб ребенка в вертикальном срединном положении. Все в большей степени формируется опорная способность тазового пояса – усиливается роль упражнений «сидячего» и стоячего основных двигательных режимов.

Физиологическое плоскостопие постепенно уходит, и своды стоп начинают приобретать должную форму и упругость. Постепенно повышается значение вертикализованных основных двигательных режимов (ходьбового и лазательного).

#### **5-6 лет**

В позвоночнике продолжают формироваться естественные кривизны (лордозы и кифозы), являющиеся приспособительной реакцией на вертикализацию тела ребенка и возрастающие гравитационные нагрузки. Заметно усиливается значение ортоградных (двухопорных) основных двигательных режимов, где главные физические нагрузки приходятся на поясницу, таз и нижние конечности (ходьбовый, лазательный, беговой).

Стопы приобретают оптимальную сводчатую структуру, что позволяет полноценно формировать опорную, рессорную, балансирующую и перекатную функции стоп.

В связи с заметным усилением двигательной активности детей (объема выполняемых движений) увеличивается дееспособность основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляторной и др.).

Дети способны к освоению более сложных и глобальных двигательных действий: плавания, езды на велосипеде, передвижения на лыжах, лазания по относительно высоким конструкциям, катания на роликовых коньках, подскоков на одной ноге и со скакалкой.

Сюжетно-ролевая форма НОД в виде физкультурной сказки достигает своего апогея и является самой эффективной в данном возрасте.

Необходимо отметить, что в этой возрастной группе актуализируется значение материально – технического обеспечения на занятиях по физической культуре (следует активнее применять различное физкультурное оборудование и тренажеры, а также создавать с их помощью развивающую предметную среду).

#### **6-7 лет**

Головной мозг ребенка заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование. Появляются более стойкие иммунные реакции (в большей степени включаются защитные силы организма) – это позволяет в определенной степени интенсифицировать закаливающие мероприятия. Наблюдается интенсивное увеличение роста до 6-10 см в год. При этом становление естественной (физиологической) осанки у дошкольников в целом завершается.

В это же время у многих детей наблюдается возникновение первичной

сколиотической осанки, что делает более весомой роль упражнений коррекционно-профилактической направленности.

В значительной степени усиливается значение нижних спинальных образований (пояснично-крестцовой области), а также сегментов, которые они курируют: области живота, тазового пояса и нижних конечностей.

Повышается потребность детей в состязательной деятельности (становятся актуальными такие формы физического развития, как подвижные игры, эстафеты и соревнования, включая физкультурные праздники и малую олимпиаду).

Увеличивается роль индивидуальной (личной) активности детей в рамках определенного педагогом двигательного-игрового сюжета – все большее значение приобретают неординарные формы двигательных проявлений детей (под которыми подразумеваются оригинальные, нестандартные решения моделируемых педагогом творческих задач). Педагог поддерживает инициативу и самостоятельность детей, возможность выбора ими материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, т.е. образовательная деятельность в максимально возможной степени строится на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка как субъекта отношений и учитывающего социальную ситуацию его развития.

Функциональная составляющая занятия заметно усиливается, что выражается в большем присутствии таких динамичных и тренирующих упражнений как бег и прыжки различных видов. Создаются благоприятные условия для вовлечения детей в занятия тем или иным видом спорта, их участия в индивидуальных и групповых спортивных играх.

В число первоочередных задач выдвигается совершенствование вариативности базовых навыков в основных движениях и нестандартных, нетипичных условиях. Игровая форма занятия по физической культуре, сохраняя свою значимость, уже предполагает методы организации занятия, основанные на поддержке инициативы и самостоятельности детей с опорой на их сознательное участие в образовательной деятельности (понимание роли физической культуры для совершенствования, осознание необходимости дисциплины на занятии, выполнение установленных правил, способность слышать педагога и следовать его указаниям, понимание ограничений по времени занятий, конкретной игры и др.), которые формируют предпосылки к учебной деятельности, определяют преемственность дошкольного звена и начального школьного образования.

### **2.3. Программное содержание**

*Неотъемлемой частью программного содержания являются методы физического развития дошкольников.*

Основные методы:

**Эволюционный метод.** Вытекает из филогенетического принципа и несет в себе естественную (биологическую) последовательность освоения детьми основных движений:

- основные движения в воде;
- основные движения в положении лежа;
- основные движения на четвереньках;
- основные движения в положении сидя;
- основные движения в положениях на коленях и стоя;
- основные движения в ходьбе;

- основные движения в лазании;
- основные движения в беге;
- основные движения в прыжках.

Из двигательного-игровой активности детей в перечисленных выше режимах необходимо исключить упражнения, потенциально опасные для здоровья: избыточные растяжки (шпагаты все видов; переразгибания позвоночного столба по типу гимнастического мостика, асаны «Корзиночка» и подобных), упражнения с чрезмерной нагрузкой на шейный отдел позвоночника (стойку на голове, стойку на лопатках «Березку», борцовский мост, все виды кувырков, особенно с разбега в прыжке, в том числе и через препятствие, и др.), подъем тяжестей (более 3-5 кг); бег, подскоки и прыжки, подвижные игры, эстафеты и соревнования на асфальтовом, бетонном или ином жестком покрытии; спрыгивание с различных возвышенностей высотой 30 см и более; перетягивание каната и др.

Далее следует восемь основных двигательных режимов, которые составляют основу содержания занятий по физической культуре.

Соблюдение методологического *принципа природосообразности* предусматривает обязательное применение на НОД по физической культуре следующих правил «эволюционной гимнастики»:

- все движения с детьми производятся от положения лежа к положению стоя;
- упражнения строятся от низких поз к высоким;
- сначала выполняются сгибательные действия в туловище и конечностях и только затем – разгибательные;
- тело ребенка следует развивать сверху вниз (от головы к ногам);
- руки и ноги ребенка следует упражнять по направлению от туловища (позвочника) к пальцам;
- в лежаче-горизонтальных положениях выполняются относительно медленные движения, а вертикальных – быстрые;
- в низких исходных положениях осуществляются расслабленные в тоническом плане движения, а вертикальных положениях прямохождения – более напряженные;
- чем ближе расположены мышцы и суставы к туловищу (позвоночнику), тем медленнее в них должны быть движения; и наоборот, чем дальше мышцы от туловища, тем более естественными становятся быстрые движения.

**Метод повторно-кольцевого построения НОД** предусматривает, что каждая непосредственная деятельность по физической культуре должна строиться на основе *эволюционного ролика*: лежание-ползание – сидение – стояние - ходьба – лазание – бег -прыжки. В этом случае каждый предшествующий основной двигательный режим является подготовительным для каждого последующего.

**Метод первичности релаксации.** Предполагает, что в начале любой формы физического развития дошкольников необходимо добиться общего психофизического расслабления ребенка. К середине и, особенно, к концу основной части двигательного-игровой активности детей должна возрасти с адекватными эмоциональными проявлениями (двигаемся от расслабления к напряжению).

**Метод предметно-манипулятивной деятельности.** Подразумевает



различные манипуляции головой – шейей, руками – кистями, туловищем и ногами с всевозможными корректными предметами (мешочком с песком, резиновым и пластмассовым кольцом, мячиками, мячами и т.д.). Рекомендуется практиковать предметные действия в каждом фрагменте занятия по физической культуре, начиная с лежания, ползания и вплоть до беговых и прыжковых действий. Особое внимание следует уделять ручной предметно-манипулятивной деятельности, поскольку она наиболее мощно стимулирует речевые проявления ребенка и его общее психическое развитие.

**Метод максимального сенсорного обогащения.** Предусматривает комплексное воздействие на кору головного мозга ребенка при помощи многих афферентационных (нервных) потоков: проприоцептивных (мышечно-суставных), вестибулярных, гравитационных сигналов о положении тела в пространстве и его движениях; зрительных сигналов, слуховых, тактильных, обонятельных, прочих. Именно такое *полисенсорное воздействие* обеспечивает максимальный приток информации к анализирующим и управляющим мозговым центрам, обеспечивая постепенное совершенствование двигательных действий.

**Сквозной игровой метод.** Подразумевает не фрагментальное использование игры или игровых приемов в процессе НОД, а непрерывный игровой стиль на протяжении всей непосредственной образовательной деятельности по физической культуре. Каждое педагогическое взаимодействие педагога и детей в любой форме физического воспитания организуется посредством сюжетной игры, с введением соответствующих *образов* и их *ролевых проявлений*. НОД по физической культуре становится аналогом спектакля, напоминает *физкультурную сказку*, что создает у ребенка мощную мотивацию к двигательной-игровой деятельности.

В реализации программного содержания заложена долгосрочная игровая перспектива (на полгода, весь год – ряд больших тематических игр (20-30), адресно подобранных в соответствии с возрастом и интересами детей данной группы).

Каждая *большая тематическая игра* должна состоять из определенного количества *ситуационных мини-игр*.

*Ситуационная мини-игра* – это тема отдельной непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.

В свою очередь, каждая ситуационная мини-игра включает в себя определенное количество *игровых упражнений* (с образными названиями и образным содержанием):

- подготовительная группа - 20- 23 упражнения;
- старшая группа – 16-19 упражнений;
- средняя группа 12-15 упражнений;
- вторая младшая группа – 8-11 упражнений.

#### **2.4 Средства физического развития**

К основным средствам физического развития дошкольников относятся:

- Система физических упражнений
- Использование естественных сил природы
- Включение гигиенических факторов

**Физические упражнения** – это *основное и специфическое* средство физического развития детей, особый вид двигательной деятельности, с помощью которого осуществляется направленное воздействие (Ю.Ф. Курамшин). Фундамент системы естественного физического развития и оздоровления дошкольников

составляют восемь сухопутных основных двигательных режимов: *«лежащий», ползательный, «сидячий», стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый»*.

Совокупность последовательной реализации этих эволюционно обусловленных двигательных проявлений формирует биологический базис физического развития дошкольников.

### **I. «Лежачий» - основной двигательный режим:**

Упражнения в положении лежа на спине. Упражнения в положении лежа на боку. Упражнения лежа на животе.

Переворачивания со спины на живот и наоборот.

Различные разворачивания в положении лежа на спине и на животе вокруг вертикальной оси.

Импровизационные упражнения в положении лежа на заданную тему. Предметно-манипулятивная деятельность в лежачих положениях.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в лежачих движениях, включая элементы спортивной и художественной гимнастики, а также акробатики и брейк-данса

### **II. Ползательный основной двигательный режим:**

Ползание на животе. Ползание по-пластунски.

Упражнения на низких четвереньках на месте. Упражнения на средних четвереньках на месте. Упражнения на высоких четвереньках на месте. Упражнения на задних низких четвереньках на месте. Упражнения на задних средних четвереньках на месте. Упражнения на задних высоких четвереньках на месте. Ползание на низких четвереньках.

Ползание на средних четвереньках. Ползание на высоких четвереньках. Бег на высоких четвереньках на месте.

Бег на высоких четвереньках (с продвижением). Подскоки на высоких четвереньках.

Различные виды ползания с манипуляцией предметами.

Нестандартные виды ползания (ягодицами вперед, боком, с предметом на теле, толкая предмет головой, в паре, подлезая под препятствия и переползая через них, по ограниченной опоре, по наклонной поверхности, по рыхлой опоре и т.д.)

Импровизационное ползание на заданную тему. Предметно – манипулятивная деятельность в ползании.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в ползательных двигательных действиях, включая элементы спортивной и художественной гимнастики, а также акробатики и брейк-данса.

### **III. «Сидячий» основной двигательный режим**

Упражнения в положении сидя на ягодицах.

Упражнения в положении сидя на ягодицах на возвышенной опоре. Упражнения в положении на корточках на месте.

Передвижения на ягодицах. Передвижения на корточках. Упражнения в полуприседе на месте. Передвижения в полуприседе.

Приседания – вставания на двух ногах.

Приседания-вставания на одной ноге (с поддержкой). Различные упражнения в положении сидя на подвижной опоре.

Импровизационные упражнения в положении сидя на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в положении сидя.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в различных видах сидения, включая езду на санках, пластиковых тарелках, скейте; катание на педальном автомобиле, трехколесном и двухколесном велосипеде.

**IV. Стоячий основной двигательный режим:** Упражнения в положении на низких коленях на месте. Упражнения в положении на средних коленях на месте. Упражнения в положении на высоких коленях на месте. Упражнения в положении на одном колене на месте. Передвижения на средних коленях по корректной опоре. Передвижения на высоких коленях по корректной опоре. Упражнения в положении прямостояния:

- различные повороты;
- различные наклоны;
- круговые движения туловищем;
- скручивающие движения туловищем;
- упражнения в равновесии на двух ногах;
- упражнения в равновесии на одной ноге;
- упражнения в равновесии на возвышенной опоре;
- упражнения в равновесии на подвижной опоре.

Импровизационные упражнения в положении прямостояния на заданную тему.

Предметно-манипулятивная деятельность в положении стоя.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в положении прямостояния, включая элементы настольного тенниса, хоккея, гольфа, бадминтона, волейбола, баскетбола, городков, боулинга, дартса и других видов спорта.

**V. Ходьбовый основной двигательный режим:**

Ходьба на месте.

Ходьба с продвижением. Произвольные виды ходьбы. Ходьба по прямой траектории. Ходьба по сложной траектории. Ходьба по упругой поверхности. Ходьба по сыпучей поверхности. Ходьба по рельефной поверхности.

Ходьба по пересеченной местности (кросс-ходьба). Ходьба в колонне.

Ходьба в шеренге.

Ходьба в парах, тройках, четверках. Ходьба с изменением длины шага. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба вокруг препятствий.

Ходьба по ограниченной опоре. Ходьба по возвышенной опоре.

Ходьба по ограниченной и возвышенной опоре. Ходьба по наклонной поверхности.

Ходьба по неустойчивой опоре. Ходьба по ступеням лестницы. Ходьба по меткам.

Ходьба с переносом предметов. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с преодолением сопротивления. Ходьба с наступанием на предметы.

Ходьба с переступанием предметов. Ходьба в заданном лабиринте.

Нестандартные виды ходьбы.

Ходьба после предварительной вестибулярной стимуляции. «Туристическая» ходьба.

Ходьба с ориентированием на местности. Ходьба с элементами лазания.

Импровизационная ходьба на заданную тему. Предметно-манипулятивная деятельность в ходьбе.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в ходьбе, включая элементы передвижения на роликовых и классических коньках, лыжах, ходулях, спортивной ходьбы и туризма по упрощенным правилам.

#### **VI. Лазательный основной двигательный режим:**

Восхождение на нижний ярус лестницы или иной конструкции.

Топтание, повороты, раскачивания на нижнем ярусе лестницы или другом тренажере.

Лазание боком приставными шагами на нижнем ярусе лестницы (иного тренажера).

Влезание на нижний ярус лестницы вертикально приставными шагами. Влезание на нижний ярус лестницы вертикально попеременным шагом.

Сохранение равновесия на нижнем ярусе лестницы, удерживаясь за рейку одной рукой.

Сохранение равновесия на нижнем ярусе лестницы, расположившись к ней спиной.

Сохранение равновесия на нижнем ярусе лестницы с предметом в руке.

То же самое (пункты 1-8), но на среднем ярусе лестницы или другого лазательного тренажера.

Лазание по диагонали в сторону -вверх, сочетая приставной и классические шаги.

Лазание по различным траекториям.

Лазание с переноской предмета (предметов).

Лазание по нестандартным лестницам (наклонной, жесткой раскачивающейся, веревочной, винтовой и др.).

Совместное лазание в парах с расхождениями. Лазание в парах, взявшись за руку.

Различные виды лазания по шесту.

Различные виды лазания по вертикальной трубе. Различные виды лазания по деревянному столбу. Различные виды лазания по дереву.

Различные виды лазания по канату. Различные виды лазания по сетке («паутине»). Элементы альпинизма (скалолазания).

Лазания по различным физкультурным конструкциям и тренажерам.

Лазание по различному физкультурному оборудованию с перелезанием (содной конструкции на другую).

Импровизационное лазание на заданную тему. Предметно-манипулятивная деятельность в лазании.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности лазательных навыков, включая элементы спортивной гимнастики с использованием снарядов, а также альпинизма по упрощенным правилам.

#### **VII. Беговой основной двигательный режим:**

Бег на месте. Произвольный бег.

Бег по прямой дорожке (линии).

Бег по кругу, овалу, дорожке стадиона.

Бег в легком темпе на относительно длинные отрезки (300-500м). Бег в среднем темпе на отрезки средней длины (100-300м).

Бег в быстром темпе на короткие отрезки (10-100м) Нестандартные виды бега:

- приставным шагом;
- скрестным шагом;
- в стиле «лезгинка»;
- с поворотами вокруг вертикальной оси;
- спиной вперед;
- «семенящий» бег;
- бег с захлестыванием голеней;
- бег с высоким подниманием бедер;
- бег с выпадами («олений бег»);
- бег на прямых ногах;
- Бег в колонне.

Бег в шеренге.

Бег по пересеченной местности (элементы кросса).

Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий (элементы стипль-чеза).

Бег с барьерами.

Бег по различной опоре (упругой, сыпучей, вязкой, «глубокой») Бег в гору и с горы.

Бег с переменной траектории передвижения. Бег с переменной длины и ширины шагов.

Бег с переменным темпом. «Слаломный» бег.

«Челночный» бег

Бег с ориентированием на местности (элементы спортивноориентирования).

Бег с элементами прыжков в длину и в высоту (с выпрыгиванием).

Имитационный (образный) бег (как котик, как лисичка, как заяц, как олень ит.д.)

Импровизационный бег на заданную тему. Предметно-манипулятивная деятельность в беге.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности навыков в беге, включая элементы легкоатлетического бега на короткие и средние дистанции, бега на роликовых и классических коньках, футбола, хоккея, гандбола по упрощенным правилам.

### **VIII. Прыжковый основной двигательный режим:**

Подскоки на месте на двух ногах: на малую, среднюю и большую высоту. Подскоки на месте с ноги на ногу: на малую, среднюю и большую высоту. Подскоки на месте на одной ноге: на малую, среднюю и большую высоту. Подскоки на месте с преодолением препятствия (резинки).

Подскоки на месте с различными поворотами и разворотами. Подскоки на двух ногах с продвижением.

Подскоки с ноги на ногу с продвижением. Подскоки на скакалке.

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места.

Прыжки на батутах различной конструкции. Прыжки в длину с подхода.

Прыжки в длину с разбега различными способами. Тройной прыжок с места и с разбега.

Прыжки в высоту с подхода. Прыжки в высоту с разбега.

Прыжки в высоту в высоту с разбега с доставанием подвешенного предмета. Многоскоки с ноги на ногу. Многоскоки на одной ноге.

Спрыгивание «в глубину» с небольшой высоты на эластичную амортизирующую опору (гимнастический мат, коврики, песок, поролоновый модуль и др.).

Импровизационные прыжки на заданную тему. Предметно-манипулятивная деятельность в прыжках.

Подвижные игры, эстафеты и соревнования для совершенствования вариативности прыжковых навыков, включая элементы легкоатлетических прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, прыжков на батуте, танцевально-акробатических прыжков.

Организация физического воспитания в детском саду (количество и продолжительность физкультурных занятий, объем двигательной активности др.) регламентируется СанПин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовывается непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятия физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

## **2.5. Общий двигательный режим дошкольников**

**Под общим двигательным режимом следует подразумевать *совокупность педагогически организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей в течение всего дня (в детском саду и вне его), состоящей, главным образом, из основных движений.***

Чем больше и разнообразнее ребенок будет двигаться в помещении и на улице, тем значительней будет достигнутый оздоровительный эффект.

В ДОУ равномерно распределена двигательная активность детей с утра и до вечера, что обеспечивает доминанту охранительного возбуждения в коре головного мозга и не позволяет негативным факторам внутренней или внешней среды нарушить процессы жизнедеятельности организма ребенка в худшую сторону.

Общий двигательный режим дошкольников в ДОУ состоит из чередования в течение дня **основных двигательных режимов**, под которыми подразумеваются **основные движения, методика их освоения, закрепляющие результативные игры и эстафеты, необходимое для всего этого материально - техническое обеспечение (МТО), а также возможные противопоказания.**

Для гармонизации общего двигательного режима в дошкольном образовательном учреждении учитываются следующие положения:

- **Временный объем, затраченный на реализацию двигательного режима именно в дошкольном образовательном учреждении, в зависимости от возраста**

(от второй младшей группы до подготовительной), он находится, в пределах 8 - 13 часов в неделю.

- Общий двигательный режим дошкольника начинается с утренней гимнастики пробуждения в условиях дома или детского сада и заканчивается примерно, перед ужином.

- Общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.

- любой вид двигательной активности начинается с общего и локального расслабления мышечных групп – это позволяет снять мышечные блоки (спазмы в зонах повышенного напряжения) и обеспечивает свободную циркуляцию жизненной энергии в организме. Фазу релаксации сменяет активная фаза мышечного напряжения (концентрации) – именно здесь и достигается максимальный функционально-тренирующий и оздоравливающий эффект. Обязательной третьей фазой любого вида двигательной активности является фаза восстановления, в течение которой организм дошкольников приводится в нормотоническое состояние, оптимальное для продолжения других видов деятельности дошкольников.

При этом учитывается ряд методических позиций оптимизации общего двигательного режима для дошкольников:

- Эффективность двигательной активности усиливается с применением различных предметов физкультурного назначения (мячей, кегель, гимнастических палок, кубиков, обручей, эстафетных палочек и др.).

- Необходимо применение манипуляции головой (шеей), ручные манипулятивные действия, манипуляции туловищем, ножные предметно-манипулятивные действия.

Приоритет здесь предоставляется **ручным предметно - манипулятивным действиям**, потому что именно они способствуют речевому развитию дошкольников, формированию манипулятивной функции кистей и пальцев (что имеет большое значение при обучении письму), стимулирует общее психическое развитие детей.

**Виды эффективной предметно – манипулятивной деятельности дошкольников:**

- Прикосновение к различным поверхностям, их поглаживание, ощупывание ладонями и пальцами.

- Набивание ладонями и пальцами по разным опорным поверхностям.

- Захватывание кистью мелких предметов разными способами.

- Удерживание мелких предметов в руках (руке).

- Перекладывание мелких предметов из руки в руку.

- Рассыпание мелких предметов по полу.

- Складывание мелких предметов вместе.

- Конструирование различных форм (произвольных и по заданию педагога) из мелких предметов.

- Катание круглых, овальных и цилиндрических предметов по полу.

- Передвижение по опоре (полу) предметов, имеющих ребро (грань).

- Подбрасывание мяча над собой с последующей его ловлей.

- Прокатывание мяча (по условному коридору, в указанную цель, партнеру).

- Нанизывание предметов на веревку или палку.
- Передача мелких предметов друг другу в руки.
- Перенос в руках мелких предметов на расстояние.
- Захватывание предметов предплечьем-плечом.
- Захватывание предметов предплечьем – плечом и их переноска на заданное расстояние.
- Удерживание предметов плечом-туловищем (прижимая к себе).
- Остановка катящегося предмета рукой.
- Бросание мячей друг другу на небольшом расстоянии.
- Перехват катящегося мяча.
- Сцепление одного предмета с другим (на примере веревок)
- Сохранение равновесия стоящего предмета(тов) (кегли, гимнастические палки, кубиков и т.д.) на ладони.

Манипулирование: с кубиками, лентой, булавами, обручем, скакалкой, с флажками, искусственными цветами (листочками, веточками), кеглями, чурками для городков, пластмассовыми шариками, короткой веревкой, длинной веревкой (групповое упражнение), тканью, платочками, шарфиками, головными уборами, сеткой, мячами разных видов и размеров, вращающимися дисками, степ - платформами, гимнастическими палками, длинным шестом (групповое упражнение), бумажными лентами, полосками, серпантинами.

- Кручение одного предмета на другой (например, кольца на гимнастической палке). Плетение простых художественных форм (элементы макраме; для девочек) и др.

При осуществлении двигательно-игровой деятельности учитываются противопоказания для детей той или иной типологической группы или конкретного ребенка.

## 2.6. Структура НОД

В основе НОД по физической культуре остается традиционная трехчастная структура: подготовительная, основная и заключительная части.

**Подготовительная часть** – продолжается 3-5-7 минут в зависимости от возраста детей и преобладающего на данной НОД основного двигательного режима. В её содержание обычно входят упражнения в лежаче-горизонтированных исходных положениях. Это медитативная, релаксационная часть НОД. Её задачей является подготовка психофизического статуса детей к предстоящим учебным нагрузкам в основной части НОД. В физиологии начальная часть НОД носит название **фазы вработывания**.

**Основная часть** – охватывает собой 10-25 минут в зависимости от возраста детей. Именно здесь, в последней трети основной части, достигается кульминация физиологической и психической нагрузки – своеобразная вершина НОД. Тут решаются все поставленные педагогические задачи. В физиологии эта часть НОД называется **фазой оптимальной работоспособности**.

**Заключительная часть**- продолжается 2-4 минуты в зависимости от преобладающего основного двигательного режима. Задачей данной части является приведение психофизического статуса детей в нормотоническое состояние (снизить общее возбуждение, стабилизировать эмоции, восстановить до необходимого уровня частоту сердечных сокращений и частоту дыхания). В физиологии заключительной части НОД соответствует **фаза восстановления**.



## 2.7. Естественные силы природы как средство физического развития.

К природным факторам, которые можно избирательно использовать в физическом воспитании дошкольников, исходя из особенностей состояния их здоровья, относят: *солнечную радиацию* (в виде загара, солнечных ванн определенной продолжительности), *воздух* (с его температурными колебаниями и ветром), *воду* заданной температуры в бассейне или водоеме, гравитационной разгрузки позвоночного столба), а также *их сочетание* (включая влажность воздуха, парниковый эффект, баню, пузырьковый массаж и др.).

Двигательно-игровая активность дошкольников на природе, в любое время года (включая запланированные формы) позволяет усилить общее благотворное воздействие на организм детей:

-такая непосредственная образовательная деятельность проходит с ярко выраженными положительными эмоциями;

-основные функциональные системы организма ребенка (сердечно-сосудистая, дыхательная и терморегуляторная) в таких условиях работают эффективней, чем в помещении;

-удается избежать часто присутствующего в закрытом физкультурном зале (особенно зимой или при переполненности групп детьми) гипоксического эффекта (бытового кислородного голодания);

-НОД на улице в соответствующей одежде обеспечивают тренировку адаптационных возможностей детей, повышая защитные силы их организма;

-наличие большего (чем в помещении) пространства позволят повысить моторную плотность НОД и его функциональную составляющую; хороший эффект дают в этом отношении подвижные игры; эстафеты и соревнования в избранных видах спорта (включая коллективные спортивные игры);

-выполнение физических упражнений на естественном амортизирующем грунте сводит к минимуму вероятность травмирования позвоночных поясничных структур (что может наблюдаться при занятиях на относительно жестком полу в помещении).

Особо следует отметить потенциал использования природных факторов для **закаливания детского организма**, что предусматривает следующую систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специально организованные мероприятия: водные, воздушные и солнечные (по отдельности или в их сочетании).

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, особенностей и состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольного образовательного учреждения, со строгим соблюдением методических рекомендаций. При проведении закаливающих процедур руководствоваться следующими общими принципами:

- закаливающие процедуры должны быть не отдельными, фрагментарными мероприятиями, а *системой, образом жизни- и педагога, и детей;*

- закаливание воздухом и водой должно производиться **постепенно и последовательно**;

- во время закаливающих процедур **необходимо движение: дети обязательно должны двигаться**;

- не следует слишком тепло одевать детей, особенно во время проявления

двигательной активности: в этом случае сосуды рефлекторно расширяются, и отдача тепла организмом усиливается (наступает противоположный, охлаждающий эффект);

- желательно, чтобы рефлекторные зоны терморецепторов (область рук и носа) были открыты для доступа атмосферного воздуха – тогда реакция организма на холодный воздух будет адекватной.

Единение ребенка с природой – важная составляющая его физического воспитания и оздоровления.

**Гигиенические факторы** являются неотъемлемой составляющей физического развития детей в дошкольном образовательном учреждении; они обеспечивают упреждающий, профилактический эффект в возникновении различных заболеваний. К таким факторам для детей в МБДОУ принято относить:

- мероприятия по личной гигиене;
- мероприятия по гигиене быта;
- мероприятия по гигиене занятия;
- мероприятия по гигиене отдыха (восстановления);
- мероприятия по гигиене сна;
- мероприятия по гигиене питания;
- мероприятия по гигиене трудовой деятельности;
- мероприятия по гигиене психики;

Мероприятия по гендерной гигиене (для мальчиков и девочек).

**Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия в МБДОУ:**

<b>1. Охрана психического здоровья</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих;</li><li>- Аутотренинг;</li><li>- Минутки тишины, ласковые минутки;</li><li>- Психогимнастика;</li><li>- Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии.</li></ul>
<b>2. Закаливание водой</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Обширное умывание.</li><li>- Контрастные водные ножные ванны в летний период;</li></ul>

3. <b>Закаливание воздухом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воздушные ванны после сна;</li> <li>- Контрастные воздушные ванны;</li> <li>- Бодрящая гимнастика;</li> <li>- Хождение босиком по корригирующим дорожкам;</li> <li>- Сухое обтирание;</li> <li>- Сквозное проветривание;</li> <li>- Прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- Солнечные ванны в летний период;</li> <li>- Двигательная активность на воздухе;</li> <li>- Температурный режим в группе.</li> </ul>
4. <b>Иммуно-корригирующая терапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Витамины;</li> <li>- кислородная пенка;</li> <li>- Чесочно – луковая терапия;</li> <li>- Чай с лимоном;</li> <li>- Оксолиновая мазь (по показанию врача).</li> </ul>
6. <b>Нетрадиционные методы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательная гимнастика</li> </ul>

## 2.8. Основные направления взаимодействия с семьей

Эффективная реализация задач образовательной области «Физическое развитие» предусматривает также творческое **взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателей с семьями воспитанников**. Это взаимодействие может быть выражено в следующих формах:

- вовлечение родителей в образовательную деятельность (в качестве зрителей и активных участников);
- участие родителей в рассмотрении вопросов организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации;
- вовлечение родителей в проводимые совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- консультации для родителей и других взрослых членов семьи по вопросам общего оздоровления детей, их правильного физического воспитания (включая новые программы, и методики, отдельные методические приемы), а также профилактики и коррекции имеющихся у детей двигательных нарушений;
- рекомендации по материально – техническому обеспечению детского физкультурного уголка, зала или площадки в домашних условиях.
- встречи с родителями – спортсменами, тренерами; родителями, достигшими успехов в физическом воспитании своих детей;
- оформление соответствующих демонстрационных материалов;
- использование информационно – компьютерных технологий в целях пропаганды здорового образа жизни и обучения методам и отдельным приемам физического воспитания, доступным для родителей.

## 2.9. Оценка индивидуального физического развития детей (педагогическая диагностика)

В целях повышения эффективности педагогических действий, корректировки планирования, в целях индивидуализации образования (поддержки ребенка, построения его индивидуальной образовательной траектории и профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей

предусмотрен мониторинг (педагогическая диагностика) физического развития ребенка, в том числе его двигательной подготовленности, представлений в виде **авторской методики игровых двигательных заданий/ упражнений** (Н.Н. Ефименко). В мониторинге принимают участие не только педагогические, но и медицинские работники МБДОУ. Предполагается проведение следующих видов игровых упражнений:

- Для плечевого пояса и рук
- Для туловища.
- Для тазового пояса и ног.
- Для различных видов совместных координаций движений.

**Ручные** двигательные упражнения предназначаются для определения тонуса мышц и подвижности в суставах плечевого пояса и верхних конечностей, степени сформированности ручных двигательных функций (кистевых захвата, опорой, манипулятивной) а также уровня развития физических качеств, необходимых для результативных ручных манипуляций (силы мышц-сгибателей пальцев, скоростно-силовых способностей плечевого пояса и верхних конечностей, их силовой выносливости; точности, двуручной координации, мелкой кистевой (пальцевой) моторики и др.).

Игровые упражнения **для туловища** позволяют выявить особенности состояния осанки ребенка и дифференцировать имеющиеся в ней нарушения (по сутуловатому, кифотическому, лордическому, выпукло-вогнутому и комбинированным типам). Предполагают, как внешний осмотр ребенка в трех плоскостях, так и применение координатной фотосъемки, а также, по возможности, инструментальных методик (углометрии, гониометрии и др.).

**Ножные** двигательные упражнения рассчитаны на определение тонуса мышц и подвижности в суставах тазового пояса и нижних конечностей, степени сформированности ножных двигательных действий (опорной, балансирующей, передвижения), а также уровня развития физических качеств, необходимых для их реализации.

**Координационные упражнения** предназначаются для определения уровня развития механизмов управления движениями и двигательными действиями. С их помощью можно определить состояние статического и динамического равновесия, чувства «схемы собственного тела», глобальной координации туловища и конечностей, точности движений, ориентировки в малом и большом пространстве и др. Желательно данные, полученные в процессе педагогической диагностики, заносить в специальную документацию (протоколы, карточки, плантограммы и др.). Педагогическая диагностика предполагает исходный (в сентябре) и итоговый (в мае) мониторинг. При необходимости педагог совместно с медицинским работником может избирательно осуществлять и текущий медико-педагогический контроль физического развития детей.

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

**3.1. Материально-технические условия МБДОУ** обеспечивают хороший уровень физического развития. Дошкольное учреждение оснащено в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, мягкие модули, сухой бассейн, инвентарь для развития мелкой моторики, технические средства, имеются: музыкальный центр, мультимедийная установка, ноутбук, доступ к интернету.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование для спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, лабиринт.

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

## Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	все	2 раза в год (в сентябре и мае); в середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп	медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	старшая и подготовительная к школе группы	1 раз в год	специалисты детской поликлиники, медсестра, врач- педиатр
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
3.	Утренняя гимнастика	все группы (кроме группы раннего возраста)	ежедневно	воспитатели групп или инструктор по физкультуре
4.	Физическая культура	все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	инструктор по физкультуре, воспитатели групп
5.	Подвижные игры	все группы	2 раза в день	воспитатели групп
6.	Гимнастика после дневного сна	все группы	ежедневно	воспитатели групп
7.	Спортивные упражнения	все группы	2 раза в неделю	воспитатели групп
8.	Спортивные игры	старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	воспитатели групп
9.	Физкультурные досуги	все группы (кроме группы раннего возраста)	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
10.	Физкультурные праздники	все	2 раза в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11.	День здоровья	все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Каникулы	все группы	2 раза в год	все педагоги
13.	Динамические паузы	все группы	ежедневно	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели

14.	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
15.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	все группы	2 раза в год	медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с Родителями)	все группы	в неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	в течение года	воспитатели
4.	Самомассаж	всем детям	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	всем детям	В течение года	воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	средний и старший возраст	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	старший возраст	еженедельно	музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели
<b>НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкотерапия	все группы	использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	все группы	неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	медсестра, помощник воспитателя
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Ходьба босиком	все группы	после сна	воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	все группы	в течение дня	воспитатели, помощники воспитателей
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	все группы	в течение дня	воспитатели, помощники воспитателей

## Организация двигательного режима

Формы организации	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	5 час/нед	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3 мин				
Динамическая пауза между занятиями	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	4-8 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд. раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6 мин	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин/ 2р/г	40 мин/ 2р/г	60-90 мин/ 2р/г		
Неделя здоровья и спорта	сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-8 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно				

### Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, трудовой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеразвивающей программы дошкольного образования
<b>3-4</b>	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
<b>4-5</b>	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
<b>5-6</b>	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
<b>6-7</b>	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.



## Физкультурное оборудование и инвентарь

Мягкие модули (разные) –	32
Обручи –	43
Скакалки –	5
Скакалка веревочная –	1
Шнуры –	3
Канат –	2
Флажки –	48
Конусы большие –	8
Конусы маленькие –	5
Гантели пластмассовые –	39
Гимнастические палки –	48
Массажные полусферы –	4
Кубики –	19
Кегли -	24
Дуги -	2
Кольцеброс игра –	2
Кирпичи –	12
Корзины для инвентаря –	4
Мешочки с песком –	42
Палки для эстафеты –	10
Насос –	2
Ракетки –	2
Теннисные мячи –	99
Гимнастические мячи –	5
Пластмассовые мячи малого диаметра –	95
Пластмассовые корзины – (разные) –	6
Коврик-пазл –	1
Свистки –	15
Набор спортивно-игровой –	1
Тоннель игровой -	1
Мячи среднего диаметра –	20

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов,

правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальная колонка	1 шт. (в музыкальном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются





## **ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Список методической литературы**

1. Программа «От рождения до школы»
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа»
3. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа»
4. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа»
5. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.  
Подготовительная к школе группа»
6. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»
7. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет»
8. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет»
9. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет»
10. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников»









































































































































