

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию воспитанников № 254**
620141, Свердловская область, города Екатеринбург, улица Софьи Перовской, 109
Телефон 8(343)366-08-62(63)

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ детский сад № 254
Е.Г.Семендяева
Приказ № 51 от 28.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей
дошкольного возраста с 4 – 7 лет
Физкультурно - спортивной направленности.
Срок реализации – 1 год.**

**Автор –разработчик: Синчук Оксана Ивановна
Инструктор по физической культуре**

г. Екатеринбург

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.

Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей в ДОО» (далее программа) срок реализации 1 год имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на детей 3-7 лет.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни дошкольников.

Актуальность программы.

Правительством РФ в 2009 году была определена стратегия развития физической культуры и спорта. Её основные направления – развитие и значение физической культуры и спорта в стране, через создания условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, пропаганда нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач нашего государства. Поэтому, спортивные занятия разной направленности в этом возрасте могут оказывать положительное влияние на физ развитие детей, формировать у них интерес к занятиям разными видами спорта.

Регулярные и систематические физ занятия укрепляют мышечную систему, развивают координацию движений и вестибулярный аппарат, вырабатывают силу воли и собранность.

Адресат программы

Программа разработана для детей от 3 до 7 лет. Программа составлена в соответствии с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей детей данных возрастных групп.

К освоению программы допускаются дети 3-7 лет, не имеющие серьёзных отклонений в здоровье.

Группы формируются в составе 10-15 человек.

Стартовый уровень программы предполагает разностороннюю двигательную подготовку, обращение с мячом и футболом.

Педагогические принципы реализации программы:

- 1) Индивидуальный подход к ребенку (с учетом возрастной категории и образовательного запроса); учет индивидуальных особенностей обучающихся в целях наибольшего развития их способностей;
- 2) Наглядность и доступность;
- 3) Связь теории и практики выражается в осознанном применении обучающимися приобретенных знаний, умений и навыков;
- 4) Систематичность и последовательность включает в себя такие положения как регулярность, повторяемость и последовательность;
- 5) Ориентация на интерес и инициативу ребёнка.

Для более успешного освоения программы используются следующие педагогические методы:

- Словарный – объяснение материала (беседа, роассказ);
- Наглядный показ;
- Практический – упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- Соревновательный;
- Игровой.

Формы обучения и виды занятий.

Основной формой занятий являются групповые занятия. Группы смешанные – мальчики и девочки.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

В подготовку также входят: тестирование, восстановительные мероприятия, участие в показательных выступлениях, открытые занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю - 1 академический час. Академический час -40 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей через занятия .

Задачи:

Образовательные:

- формировать ЗУН необходимые в разнообразных условия жизни, обогащать двигательный опыт.

Развивающие:

- формирование физических качеств;
- формирование навыков правильного дыхание и т.п.

Воспитывающие:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств характера (настойчивость, упорство, терпение, воля и др);
- формирование позитивных межличностных отношений в группе (поддержка, уважение, толерантность и др.);
- содействие формированию здорового образа жизни, ориентирование учащихся на систематические занятия спортом.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

Обучение обращения и использования фитболов во время занятий с применением в занятиях стрейчинга, ритмики, подвижных игр с использованием фитболов и мячей разной разновидности, общая физическая подготовка с использованием тренажоров.

№	Наименование тем (разделов)	Количество часов			Форма контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	итого	
1	ОФП (тренажеры)	1	4 в месяц	36 в год	Выполнение контрольных упр
2	Специальная подготовка на фитболах и в стрейчинге	1	8 в месяц	72 в год	Выполнение контрольных упр
3	Теоретическая подготовка	1			Опрос
4	Контрольные испытания (мониторинг)	1	1 раз в 4 месяцев	2 раза в год	Выполнение контрольных упр
5	Открытые занятия	1	1 раз в полугодие	2 раза в год	Участие в открытом занятии
Общее количество часов		5		112	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Общая физическая подготовка(ОФП) и техническая подготовка.

Практика. ОФП – процесс развития двигательных способностей. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физ качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся: бег, ОРУ, строевые упр, упр на тренажерах, игры с мячами разных модификаций в том числе и фитболах, эстафеты.

Большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют развитию таких качеств, как быстрота и выносливость, а также создают благоприятный фон для возникновения мотивационной готовности к занятиям.

Тема 2. Специальная физ подготовка и техническая подготовка.

Общеразвивающие упражнения в гр используются для укрепления организма детей. В процессе занятий используются следующие упр.: бег, прыжки, многоскоки; на фитболах:

разнонаправленные движения рук, наклоны в разные стороны. Упоры лежа на фитболах и т.п.

Гимнастические упр используются для развития физ качеств –гибкость, быстрота, координация движения. В занятиях используются упр в лазании по гимнастической стенке, передвижения разными способами по скамье (упр на равновесие), висы и т.п.

Акробатические упр: перекаты, стойка на лопатках («березка»), мостик и др упражнения развивающие координационные способности (гибкость, быстроту реакции, прыгучесть).

Тема 3. Теоретическая подготовка

Теория. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале занятий или в паузах на занятиях с учетом возрастных особенностей детей.

Правила поведения и техника безопасности

Терминология

Сведения о строении человека

Гигиена и закаливание

Учебно-практический материал с использованием фитболов

(умение, навыки и развитие двигательных способностей)

1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающей направленности).

1.1. **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по сигналу. Повороты направо, налево по команде. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!». Построение из одной шеренги в несколько по расчету и ориентирам. Построение из одной колонны в 2-3-4 по команде и по выбранным направляющим. Ходьба по диагонали.

1.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упр сидя на мяче фитболе (ноги врозь), без предметов:

основные движения согнутых и прямых рук, ног, туловища, комбинированные упр.; прыжки, бег.

Общеразвивающие упр с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упр сидя на мяче фитболе с предметами: с платочками, с ленточками, с малыми мячами, с игрушками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь – ноги вместе), вокруг фитбола и т.п.

1.3. Упражнения на равновесие.

Равновесие в положение сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой другой коленом о мяч.

1.4. Акробатические упражнения

Группировка в положении лежа. Перекаты вправо, влево.

1.5. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Игровой стрейчинг с элементами йоги. Упражнения на растягивание.

1.6. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; упор стоя на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно).

Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче в положения стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

1.7. Комплексы упражнений.

«Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик».

2. «Фитбол-ритмика» (танцевально-ритмической направленности).

2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Ходьба, бег и ОРУ в различном темпе.

2.2. Основы хореографии. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую.

2.3. Танцевальные шаги. Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка» (одной и двумя ногами).

2.4. Ритмические танцы. Танцы в парах и индивидуальные: «Танец утят», «Кузнечик», «Танец сидя».

2.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки. *March (марш); step-tach (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; jumping jonk (прыжок ноги врозь – ноги врозь).*

2.6. Комплекс упражнений «Капельки», «Две пружинки».

3. «Фитбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность).

3.1. Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

3.2. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Пружинные покачивания в положении сидя на мяче. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь = ноги вместе.

3.3. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Ням-ням», «Мама-квочка».

4. «Фитбол-коррекция» (профилактико-корректирующая направленность).

4.1 Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для создания представления и формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ сидя на фитболе. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче: разведение, сведение носков, пяток и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя на мяче. Встряхивающие движения. Элементы самомассажа.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики. «Белоруска», «На болоте», «Волшебный цветок».

5. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).

5.1. Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Ай да я!», «Танец в образе».

5.2. Музыкально-подвижные игры. «Наши дети», «День и ночь», «Автомобили», «Зима и лето», «Воробей и орел», «Рука, нога, живот, спина», «Прятки», музыкально-подвижные игры по ритмике с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

5.3. Эстафеты. Передача и перекаты мяча в шеренгах, колоннах. Бег с перекатами мяча двумя или одной рукой.

5.4. Сюжетные занятия. «Мой веселый звонкий мяч», «Звезда футбола».

Содержание (оглавление) РП

Оглавление

II. Целевой раздел РП

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи реализации РП
- 1.2. Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Принципы физического развития.
- 1.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.
- 1.6. Значимые для разработки РП характеристики
 - 1.6.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста
 - 1.6.2. Характеристика индивидуальных особенностей физического развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации
- 1.7. Планируемые результаты освоения РП
 - 1.7.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
 - 1.7.2. Планируемые результаты физического развития детей.

III. Содержательный раздел

- 2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.
 - 2.1.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастом детей.
 - 2.1.2. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».
 - 2.1.3. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка.
- 2.2. Содержание части РП, формируемой участниками образовательных отношений
- 2.3. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей.
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности.
- 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами.
- 2.6. Сопровождение детей, имеющих индивидуальные особенности физического развития и здоровья.

III. Организационный раздел

- 3.1. Материально - техническое обеспечение РП
- 3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.
- 3.3. Расписание занятий по физическому развитию.
- 3.4. Педагогическая оценка индивидуального развития детей

IV. Дополнительный раздел РП. Текст краткой презентации РП.

- 4.1. Характеристика контингента детей, на которых ориентирована РП.
- 4.2. Перечень используемых программно-методических материалов.
- 4.3. Характеристика особенностей взаимодействия с родителями

Приложения

1.1. Цели и задачи реализации РП

Нормативными основаниями разработки рабочей программы («Физическое развитие детей дошкольного возраста») являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15.
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования дошкольной образовательной организации...Принята на заседании ... Утверждена ...

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа).

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программа:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;

3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

8) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

1.2. Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- связанных с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. В андрагогической образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного* подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

Принципы формирования Программы

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры.

1.4. Принципы физического развития

Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

1.5. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Основания интеграции	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
<p>«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;</p> <p>«Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p>«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p>«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

1.6. Значимые для разработки РП характеристики

1.6.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4 год жизни)

В младшем дошкольном возрасте *двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.*

Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им *свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.*

К этому возрастному периоду *дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.*

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

К 4м годам

Дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен.

Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных построениях и в играх.

Минимальные результаты развитости основных движений

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

1.6.2. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации

В данном пункте РП дается характеристика детей, имеющих индивидуальные нарушения в физическом развитии и здоровье.

1.7. Планируемые результаты освоения РП

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Планируемые результаты могут быть дополнительно представлены достижениями детей в сфере физического развития (см. ПОП «Детство»)

Достижения ребенка 4х лет

✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

✓ Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями. Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

✓ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Достижения ребенка 5ти лет

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- ✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- ✓ Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- ✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- ✓ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.

2.1.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с возрастом детей (см. Приложение)

**2.1.2. Формы, методы и средства образовательной деятельности
по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

Формы физического развития № п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, коррегирующая гимнастика, ЛФК	Ежедневно после дневного сна
2	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, июнь
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
6	Дополнительное образование детей	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования 	<p style="text-align: center;">Закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни • специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения

2.1.3. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

Направленность подвижных игр

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
<p>Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение навыков действий в соответствии с правилами • Умение осознано действовать в соответствующей ситуации • Активизация памяти, внимания, мышления, воображения 	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям • Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки 	<ul style="list-style-type: none"> • Большое количество движений • Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов • Благоприятное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

По степени подвижности ребенка	По видам движений	По содержанию
<p style="text-align: center;">Игры с малой подвижностью</p> <p style="text-align: center;">Игры со средней подвижностью</p> <p style="text-align: center;">Игры с большой подвижностью</p>	<p style="text-align: center;">Игры с бегом</p> <p style="text-align: center;">Игры с мячом (в том числе с метанием)</p> <p style="text-align: center;">Игры с прыжками</p> <p style="text-align: center;">Игры с упражнениями на равновесие</p> <p style="text-align: center;">Игры с лазаньем и ползаньем</p>	<p style="text-align: center;">Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные)</p> <p style="text-align: center;">Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол)</p>

2.2. Содержание части РП, формируемой участниками образовательных отношений

2.3. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей.

В данном пункте описываются особенности ННОД, гимнастики, физкультурных досугов, праздников, др.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в двигательной деятельности.

Для детей третьего года жизни(2-3 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;
- для поддержки инициативы в продуктивной творческой деятельности по указанию ребёнка создавать для него изображения или лепку, другие изделия;
- содержать в открытом доступе изобразительные материалы;
- поощрять занятия изобразительной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребёнка.

Для детей четвертого года жизни(3-4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Для детей пятого года жизни(4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные

возможности и предложения;

- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Для детей шестого года жизни(5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Для детей шестого и седьмого года жизни(6-7 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;
- организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников и социальными партнерами

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по реализации задач ОО «Физическое развитие»

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:
 - зоны физической активности;
 - закаливающие процедуры;
 - оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОО.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.

13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.

14. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития детей

15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.6. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности физического развития и здоровья.

III. Организационный раздел

3.1. Материально - техническое обеспечение РП

Задачи образовательной области	Развивающая среда	
	Пространственная	Предметная
Физическое направление развития		
<p>1. Развитие физических качеств.</p> <p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p> <p>3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</p> <p>5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</p>	<p>Физкультурный зал</p>	<p>Балансир, батут детский, Бревно гимнастическое Бубен</p> <p>Дорожки: змейка, тактильные Дорожка для подлезания Канат, кегли</p> <p>Коврики гимнастические Корзины для хранения спортивного инвентаря Маты гимнастические Мешочки с грузом Мягкие модули</p> <p>Мячи резиновые разного диаметра Мячи шипованные Обручи разного диаметра Палки гимнастические, скакалки Резиновые следочки-ладошки Скамейка гимнастическая Стойка для спортивного инвентаря Тоннели Тренажёры (гребля, министеппер, минитвист) Тренажёр для развития зрительного восприятия Универсальный спортивный набор Фитболы, фишки – разметки Шведская стенка Кубики маленькие и средние Короткие скакалки Мячи всех размеров Вожжи, обручи, вертушки Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски) Шнуры длинные (тонкие канаты), веревки Ленты, флажки (основных цветов) Массажные мячики Массажные коврики и ребристые дорожки Нетрадиционное спортивное оборудование (детские эспандеры, кегли, мячи-сокс, гантельки из пластиковых бутылочек и т.д.) Кольцеброс, кегли Гимнастические палки Ленты разных цветов на кольцах Флажки разных цветов Мишени на ковровиновой основе с набором мячиков на «липучке» (дартс) Ребристые и массажные дорожки Трёхколесный велосипед или тренажер-велосипед Веранды прогулочные Скамья «Барашек» Песочницы с крышкой Качалка-пружина</p>
	<p>Мини центры физического развития двигательной активности в пространстве группой комнаты</p>	<p>Участки для прогулок</p>

	<p><i>Литературный центр</i></p> <p><i>Центр природы (науки)</i></p>	<p>Машинки металлодеревянные Брёвна-бумы Игровое оборудование для лазанья: Елочка, Вертолёт, Динозаврик Спортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка) Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах. Книги, энциклопедии, альбомы о красоте физически развитого человека. Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности. Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах. Иллюстрации, картинки по гигиене Сборники с потешками, стихами о культурно-гигиенических навыках. Настольно-печатные игры типа лото с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте. Аудио-сборники с музыкальными произведениями, стихами на тему «Мои помощники» Альбомы о видах спорта (по сезону), знаменитых спортсменах. Плакаты «Что мы делаем в разное время (режимные моменты, культурно-гигиенические навыки)</p>
--	--	---

3.2. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.

Вариант оформления

Образовательная область «Физическое развитие»	
Методические материалы	<ul style="list-style-type: none"> • От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – (Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.) • Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. – М., 2009 • Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – М., 2013 • Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2012 • Демидова В.Е. Здоровый педагог – здоровый ребёнок. Культура питания и закаливания. – М., 2012 • Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М., 2013 • Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 4-5 лет. – М., 2010 • Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ 6-7 лет. – М., 2010 • Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. – М., 2013 • Лободин В.Т. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. – М., 2011 • Мазельникова М.Н. Эколого-валеологическое воспитание дошкольников. Организация прогулок в летний период. – М., 2013 • Нищева Н.В. На прогулку, в детский сад. Оборудование прогулочных площадок и организация совместной деятельности. – Санкт-Петербург, 2013

	<ul style="list-style-type: none"> • Нищева Н.В. Картоотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковые гимнастики. – Санкт-Петербург, 2013 • Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. – М., 2010 • Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2013 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в подготовительной группе. – М., 2012 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в средней группе. – М., 2012 • Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012 • Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М., 2013 • Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2013 • Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. – М., 2009 • Уланова Л.А. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. – М., 2012 • Харченко Физкультурные праздники в детском саду. – М., 2011
Средства обучения	<p>Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие. 2. Игра-забава «Жмурки» 3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, плавание, велосипед, самокат, бадминтон. 4. Пеший поход. <p>Разрезные картинки «Виды спорта»</p> <ul style="list-style-type: none"> - для детей 3-5 лет - для детей 5-7 лет <p>Картоотека подвижных игр</p> <p>Карточки-схемы выполнения физических упражнений</p> <p>Карточки-схемы полос препятствий</p> <p>Карточки-схемы изображения подвижной игры</p> <p>Информационно-деловое оснащение:</p> <p>Мы идем в детский сад. Правильная одежда дошкольников. Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. Детские инфекции.</p> <p>Иллюстрированные энциклопедии:</p> <p>Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела</p> <p>Дидактическая игры:</p> <p>Валеология. Опасно-неопасно.</p> <p>Дидактические карточки:</p> <p>Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Режим питания, режим сна 2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны 3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе

3.3. Педагогическая оценка индивидуального развития детей

Планирование дополнительных оздоровительных занятий

«Фитнес для детей в ДОУ»

СЕНТЯБРЬ № 1

Инвентарь: в 1 части массажные дорожки, фитболы (по росту детей и по количеству детей).

1 ЧАСТЬ (вводная)

- **Ходьба** в колонне по одному на носках, руки на поясе, на пятках, руки за головой или за спиной в «полочку», «обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом вперед с упр для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук на каждый шаг в кулак), ходьба по скамье

- **Бег** в колонне по одному и в парах, спиной; боковой галоп правым и левым боком.

- **Дыхательные упр:** вдох- носом, на выдохе слегка постукивая по ноздрям пальцами, произнося звук {М}.

На фитболах быстрое передвижение по залу 2-4 мин. Построение на ориентиры и восстановление дыхания.

2 ЧАСТЬ (основная) ОРУ с фитболами:

№ п	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	И.п. сидя на мяче. 1.Поворот головы вправо. ВДОХ 2. И.п. 3.Поворот головы влево. ВЫДОХ 4.И.п.	6-8 раз	Темп спокойный, сохранять равновесие.
2.	И.п. сидя на мяче. 1. Руки, ноги в стороны, звук-ОХ 2. И.п. Звук - АХ	6-8 раз	Темп спокойный, сохранять равновесие.
3.	И.п. сидя на мяче, руки на поясе. 1.Наклон туловища вправо, левая рука тянется вправо. 2.И.п. 3-4.То же влево	8 раз	Темп спокойный, сохранять равновесие.
4.	И.п. сидя на мяче, руки на поясе. 1. Руки вверх. 2.Наклон туловища вперед, руки к полу ладонками. 3. Выпрямиться, руки вверх. 4.И.п.	6 раз	Темп спокойный, сохранять равновесие.
5.	И.п. стоя за мячом, руки на поясе. 1.Поставить ступню правой ноги на мяч, катать мяч вперед-назад. 2.То же левой ногой	2 раз	Темп спокойный, сохранять равновесие. Делать упр на одном месте.
6.	И.п. стоя, мяч в руках. 1.Мяч подбросить вверх и поймать 2.Мяч отбивать о пол.	5 раз	Делать упр на одном месте.

Равновесие: ходьба по канату положенному на пол боком приставным шагом, по скамье

Метание: подбрасывание мяча и отбивание (10-15 раз).

Лазание: перелезание с одного на др пролет шведской стенки.

3 ЧАСТЬ (заключительная)

Игры:

1. «Чей прыжок дальше»- дети делятся на 2-3 команды, первые в командах делают прыжок вперед в длину на 2-х ногах, на его следы становится следующий в команде и то же делает прыжок в длину, потом следующий и так вся команда, побеждает команда дальше всех прыгнувшая.

2. «Пастушок дудит в рожок» - дети делают глубокий вдох через нос и резко выдохнуть через рот сложив губы дудочкой, со долгим звуком {УУУ}.

Стрейчинг (йога) 5-6 упр

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890552

Владелец Семендяева Екатерина Григорьевна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024