

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №125 комбинированного вида»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Детский сад №125
комбинированного вида»

И.Н. Мухина
И.Н. Мухина

Приказ № 157/2 от 1 09 2022г

**Рабочая программа с учетом
Федерального государственного образовательного стандарта
Дошкольного образования на 2022-2023 учебный год
Инструктора по физической культуре
Китайкиной Светланы Александровны**

г.о Саранск, 2022-2023гг

Содержание

I. Целевой раздел Программы

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи реализации Программы.
- 1.3 Создание условий для физического развития в реализации поставленных Программных целей и задач.
- 1.4 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.
- 1.5 Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Л.И. Пензулаева в соответствии с ФГОС.
- 1.6 Возрастные особенности детей.
- 1.7 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.
- 1.8 Система оценки результатов освоения программы дошкольного учреждения.

II. Содержательный раздел.

- 2.1 Формы образовательной деятельности по направлению «Физическая культура».
- 2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- 2.3 Физкультурно - оздоровительная работа в МДОУ «Детский сад №125 комбинированного вида»
- 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.
- 2.5 Региональный компонент.
- 2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников.

III. Организационный раздел.

- 3.1. Проектирование воспитательного процесса.
- 3.2. Культурно – досуговая деятельность (особенности традиций, праздники, мероприятия).
- 3.3 Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений.
- 3.4. Методическая литература.

1. Целевой раздел Программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Пояснительная записка образовательной программы дошкольного образования.

Настоящая Программа разработана инструктором по физической культуре Китайкиной С.А. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенное образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в МДОУ «Детский сад №125 комбинированного вида» примерной программы «От рождения до школы» под редакцией под редакцией Л.И. Пензулаева . Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 125 комбинированного вида» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28, СП 2.4.3648-20)

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Цель рабочей программы:

1) повышение социального статуса дошкольного образования;

- 2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования;
- 3) забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих задач:

- охрана и укрепления физического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.

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

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

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин). Таким образом, развитие в рамках Программы успешности воспитания и образования детей.

1.3 Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно – пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

1.4 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами , определенными Федеральным государственным образовательным стандартам:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования , становится субъектом образования (далее –индивидуализация дошкольного образования);
- 3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником субъекта) образовательных отношений;
- 5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнёрства с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- 10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.5 Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Л.И. Пензулаевой в соответствии с ФГОС:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных ,развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества ,которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

1.6. Разработанная Программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Мордовского края.

Основной целью работы является формирование целостных представлений в родном крае через решение следующих задач:

- приобщение к истории возникновения родного края (посёлка);знакомство с традициями, народными играми Мордовского края, развлечениями и праздниками;
- воспитание любви к родному краю, дому, семье, уважение к родителям и их труду.

Реализация принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям, семье, общества, государства осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, подвижных игр, развлечений, праздников.

1.7 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие вменения ребёнку какой – либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обеспечивают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинг), и не являются для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основной объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводится педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребёнка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющие особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности выделены внешние (наблюдаемые) проявления всех характеристик у ребёнка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками, которые

отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик личности ребёнка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики – от возможностей, которые ещё не доступны ребёнку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

- Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
- Имеет начальное представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Освоение основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций воспитанников.

1.8. Система оценки результатов освоения Программы дошкольного образования.

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребёнка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребёнка в ходе:

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенности его развития) ;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Общая картина по группе позволить выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо корректировать , изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она изменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого – педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий, а также направления развития личности ребёнка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребёнком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) решения задач формирования программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;
- б) изучение характеристик образования детей в дошкольном возрасте;
- в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования согласно ФГОС ДО

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок проявляет *инициативность и самостоятельность* в разных видах деятельности - игре, общении, двигательной активности. Способен *выбирать* себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать;
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.

II. Содержательный раздел Программы

2.1 Формы образовательной деятельности по направлению «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Перечень программ, технологий и пособий	Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с детьми 3-7 лет. Мозаика – Синтез 2014г. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. вторая младшая группа. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. средняя группа. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. старшая группа. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. подготовительная к школе группа. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 -7 лет. Мозаика – Синтез 2015 г. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014г.
---	---

Разделы (задачи, бло- ки)	Возраст	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостояте- льная деятельност- ь детей
1. Основ- ные движения				
Ходьба	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижност и, творческие задания, создание игровой ситуации.
Упражне- ния в равновес- ии	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижност и, творческие задания
Бег	младший,	Утренняя гимнастика,	Обучение,	Игры

	средний, старший,	упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности.	большой и малой подвижност и, творческие задания
Катание, бросание, ловля, метание	младший, средний, старший	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания.	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности.	Игры большой и малой подвижност и.
Ползание , лазанье	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижност и, творческие задания, создание игровой ситуации
Прыжки	младший средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание	Обучение, упражнения, объяснение, показ	Игры большой и малой

		иллюстраций, творческие задания	образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности	подвижность и, творческие задания, создание игровой ситуации
Строевые упражнения	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания.	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности и, творческие задания, создание игровой ситуации
Ритмическая гимнастика	младший, средний, старший,	Утренняя гимнастика, упражнения, творческие задания.	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания.	Творческие задания, создание игровой ситуации.
П. Общеразвивающие упражнения	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания.	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие	Творческие задания, создание игровой ситуации.

			задания.	
Спортивные упражнения	младший, средний, старший	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, творческие задания.	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, тематические досуги.
Подвижные игры	младший, средний, старший	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги.	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки – сказки»	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации. Программа с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закрепить умение ползать... Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, или при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нём и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы “беги”, “лови”, “стой” и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. развивать навыки лазанья ,ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа.

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементом соревнования, играм -эстафетам.

Приучать: помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх -эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном инструктора по физической культуре темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координацию движений,

умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.3 Физкультурно - оздоровительная работа в МДОУ «Детский сад №125 комбинированного вида»

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей , формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно - оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями , учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно - оздоровительной работы.

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно - гигиенического режима;

2. Организационно - методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинскогo и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<p>Обеспечение здорового ритма жизни</p> <p>-гибкий режим дня</p> <p>-определение оптимальной нагрузки на</p>	<p>Все группы</p> <p>Все группы</p>	ежедневно	<p>Инструктор по физической культуре,медик,педагог и все педагоги , медик.</p>

	ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей -организация благоприятного микроклимата			
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2	Организованно образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
2.3	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
2.4	Работа по дополнительному образованию	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
2.5	Активный отдых	Все группы Все группы	1 раз в неделю 1 раз в месяц 1 раз в год	Инструктор по физической культуре

	-спортивный час; -физкультурный досуг; -поход в лес.	Подготовительная		
2.6	Физкультурные праздники (зимой, летом) “День здоровья” “Весёлые старты”	все группы подготовительная	1 раз в год 1 раз в год	Инструктор по физической культуре
2.7	Каникулы (организованно образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 раз в год (в соответствии с годовым календарным и учебным графиком)	Все педагоги

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные при реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития

для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создаёт условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создаёт условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

2.5 Региональный компонент

*Любовь к родному краю, к родной культуре,
к родному селу или городу, к родной речи
начинается с малого: с любви к своей семье,
к своему жилищу, к своей школе.*

*Постепенно расширяясь, эта любовь
переходит
в любовь к своей стране - к её истории,
её прошлому и настоящему, а затем ко
всему*

человечеству, к человеческой культуре.

Д.С. Лихачёв

Целостное развитие личности ребёнка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому городу.

Целью данного раздела Программы является - развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным казачьим играм и забавам Мордовии.

Основными задачами являются:

- формирование начальных представлений и умений в народных подвижных играх;
- обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной активности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить народные игры со сверстниками.

Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента

Месяц	Задачи	Образовательная область	Место в воспитательно - образовательном процессе	Методы и приёмы взаимодействия с детьми
2 младшая группа				

февраль	Познакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижные игры
март				Развлечение “Мой край родной, Мордовия моя”
средние группы				
февраль	Продолжать знакомить детей с народными казачьими играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижные игры “Ловишки в кругу”.
март				Развлечение “Мой край родной, Мордовия моя”
старшие и подготовительные группы				
февраль	Продолжать знакомить детей с народными казачьими играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижные игры “Забавы с фишками”.

март	Прививать интерес к истории родного края. Знать своё место жительства			развлечение “мой край родной, Мордовия моя”
------	---	--	--	--

2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников (см. приложение)

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребёнка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

Ведущая цель -создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условия организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирования друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей.

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать своё образование.

Программы родительского собрания важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности - ориентация на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности - учёта возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуальности - преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участие заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, проекты, игры.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей.

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде “педагоги - родители - дети” является удовлетворение не только базисных

стремлений и потребностей ребёнка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

III. Организационный раздел.

1.3 Проектирование воспитательно - образовательного процесса.

Воспитательно -образовательный процесс строится с учётом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно - образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному “минимуму”. Построение образовательного процесса на комплексно - тематическом принципе с учётом интеграции образовательных областей даёт возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период 2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учёта особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы временной период.

КУЛЬТУРНО ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)(см.приложение)

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел “Культурно - досуговая деятельность”, посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребёнку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. в разделе обозначены задачи педагога по организации досуга для детей для каждой возрастной группы.

Отдых.

Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребёнку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения.

Показывать театрализованные представления.Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения разной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызвать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники.

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (“День дошкольного работника”, “Новый год”, “ 23 февраля”, “8 марта”, “День Победы”, “День семьи”, “День Нептуна”, “Мама,папа, я спортивная семья”.

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность.

3.3 Перечень основных движений,подвижных игр и упражнений (см. приложение)

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий, остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистым дорожкам (ширина 20-25 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10 м)

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстоянии 2.5 - 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1-1.5 м).

Ловля мяча, брошенного инструктором по физической культуре (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками

пола;пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке - стремянке, гимнастической стенке (высота 1.5 м)

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2- 3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);через предметы (высота 5 см); в длину с места на расстоянии не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную;размыкание и смыкание обычным шагом;повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение раннее разученных общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук,развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и отпускать прямые руки вперёд,вверх, в стороны (одновременно,поочередно).Переключать предметы из одной руки в другую перед собой,за спиной, над головой.Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и отпускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперёд -назад, с поворотом в стороны (вправо -влево). Из исходного положения сидя: попорачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться,подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине:

одновременно поднимать и отпускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочерёдно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочерёдно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без неё; приседать, вынося руки вперёд; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдно поднимать и отпускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры.

С бегом.

“Бегите ко мне!”, “Птички и птенчики”, “Мыши и кот”, “Бегите к флажку!”, “Найди свой цвет”, “Птички в гнёздышках”.

С прыжками.

“По ровненькой дорожке”, “Поймай комара”, “Воробышки и кот”, “С кочки на кочку”.

С подлезанием и лазаньем.

“Наседка и цыплята”, “Кролики”.

С бросанием и ловлей.

“Кто дальше бросит мешочек”, “Попади в круг”, “Сбей кеглю”, “Береги предмет”.

На ориентировку в пространстве.

“Найди своё место”, “Угадай, кто и где кричит”, “Найди, что спрятано”.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба с чередованием с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1.5 -3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с прешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстоянии 40 - 60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5.5 - 6 секунд; к концу году).

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание .

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5 - 6.5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5 м) с расстояния 1.5 м - 2 м.

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперёд на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа

руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё, подниматься с санками на гору.

Скольжение

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом

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

С прыжками

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

С ползанием и лазаньем.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей.

«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры.

«У медведя во бору»

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий инструктора.

Упражнения в равновесии

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег

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

Ползание и лазанье

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

Прыжки

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

Бросание, ловля, метание

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

Групповые упражнения с переходами

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Разыкание в колонне - на вытянутые руки вперёд, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать,

передвигать их с места на место. Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

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

Скольжение

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

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». Катание на велосипеде и самокате.

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

Спортивные игры

Городки

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

Элементы баскетбола.

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

Бадминтон.

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

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

Элементы хоккея.

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

Подвижные игры

Подвижные игры

С бегом.

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

С прыжками.

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто делает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием.

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

С метанием.

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

Эстафеты.

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

С элементами соревнования

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

Народные игры.

«Гори, гори ясно!»

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и

поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег

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

Ползание, лазанье

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

Прыжки

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5—6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой

руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание

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

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

Разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх - эстафетах с санками.

Скольжение

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

Ходьба на лыжах.

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

Игры на лыжах.

«Шире Шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Принять правильное исходное положение; (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения . Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках

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

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.

«Достань предмет», «Правила дорожного движения».

Спортивные игры

Городки

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

Элементы баскетбола

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ломить

летающий мяч на разной высоте (на уровне »груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола

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

Элементы хоккея

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом

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

С прыжками

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

С метанием и ловлей

«Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования

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

Народные игры

«Гори, гори ясно!», лапта

3.4 Методическая литература

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с 3- 7 лет. Мозаика - Синтез 2014 г..
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика -015 г. вторая младшая группа.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика -015 г. средняя группа.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика -)15 г. старшая группа.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика -)15 г. подготовительная к школе группа.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы ий с детьми 3-7 лет. Мозаика - Синтез 2015 г.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика - Синтез 2014г.

8. azbuk-igr.ru -Подвижные игры

9. [www .maam.ru](http://www.maam.ru) "Картотека подвижных игр.

Приложение №1

Прспективно - тематическое планирование

По дополнительной образовательной услуге

«Крепыши»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Основная направленность программы «Крепыш» -сохранение и укрепление здоровья детей. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «метало - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций

организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана физкультурно - оздоровительная программа «Крепыши». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

1. Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая Программа «Крепыши» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и разработана на основе парциальной образовательной физкультурно-оздоровительной программы «Искорка» Автор Л. Е. Симошина. В основе ее лежат положения программы «Детство». Поташник А.А. Осанка и физическое развитие детей. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Казиной. О.Б «Здоровячок» программа оздоровления детей в ДО авторы Никанорова. Т.С и Сергиенко. Е.М в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р;
- Федеральным законом Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО);
- Уставом МДОУ «Детский сад №125 комбинированного вида».

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Календарно - тематическое планирование по программе рассчитано на 1 года обучения - (1 часа в неделю); один академический час для детей старшей группы – 25 минут, для детей подготовительной к школе группы – 30 минут, что полностью соответствует требованиям СанПиН 28.092020 г.

Направленность дополнительной образовательной программы «Крепыши» рассчитана на физическое развитие детей дошкольного возраста и имеет лечебно-оздоровительную направленность. В этом возрасте у детей формируется ценностное отношение к движениям, как способу существования всего живого. Именно на раннем этапе развития ребёнка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей.

Актуальность программы:

Данные статистики, факты из медицинской практики свидетельствуют о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижения силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию. Важное место

в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают разнообразные физические упражнения.

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Тема	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Октябрь (1 неделя)	Диагностика	Выявить уровень физического развития детей на начало учебного года	Физические упражнения, игровые упражнения, беседа.	Индивидуальная беседа	Анкетирование родителей “Какова двигательная активность вашего ребёнка”
Тема №1 (2-3 недели)	Комплекс №1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укреплением мышц рук, спины, живота.	Беседа Разминка, ОРУ «Мы весёлые матрёшки, на ногах у нас сапожки», «Танец каблучков», «Гармошка», Дыхательное упражнение - «Губы трубочкой»,	Групповое занятие	Консультация «Профилактика плоскостопия»

			Ритмическая гимнастика “Барбарики”, п.и. “Кот и мыши”, и.м.п. «Солнечные ванны гусеницы».		
Тема №2 (4 недели)	Комплекс №2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота	Беседа, Разминка, ОРУ «Мы весёлые матрёшки, на ногах у нас сапожки», «Танец каблучков», «Гармошка», Дыхательное упражнение - «Губы трубочкой», Ритмическая гимнастика “Банана мама”, п.и. “Фигуры”, и.м.п. «Солнечные ванны	Групповое занятие	Рекомендации родителям “Что помогает мышцам и суставам”.

			гусеницы»		
Ноябрь Тема №1 (1-2 неде ля)	Компле кс №3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	Беседа, Разминка: ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе, ходьба «гусиным шагом», бег в среднем темпе, ОРУ «Ласточка сидит», «Ласточ ка» зовёт к себе маленьких птенчиков, «Любопытная мартышка», «Ут ята шагают к реке», «Утка ходит вразвалочку – спотыкалочку», «Утята учатся плавать», «Утка крякает», Основная часть, Игровое упражнение «Качалочка», »Р	Группов ое занятие	Привлечение родителей к контролю правильной осанки ребёнка: «Следим за осанкой вместе»

			акета”, Ритмическая гимнастика “Злая тучка”, п.и. “Цапля”.		
Тема №2 (3-4 неделя)	Комплексы №4	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышечного корсета»	Беседа, Разминка, ОРУ «Каток»,«Мельница», «Окно»,Основная часть – «Стойкий оловянный солдатик» - игр.упр.;Игровые упражнения:«Ах, ладошки, вы ладошки!» п.и. “Мы весёлые ребята”, м.п.и. “Найди себе пару”	Групповое занятие	Памятка “Наше тело создано для движения
Декабрь Тема №1	Комплексы №5	Обучение самовытяжению, формирование правильной осанки,	Рассказ, ОРУ «Хожение на пятках»,«Кораблик»,	Групповое занятие	Семинар – практикум для родителей: «Здоровье начинается со

(1-2 неде ля)		коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»	«Художник», Осн. часть – упражнения «Растягивание пружины», «Зайчик», «Лыжник», “Великаны и гномы”, п.и. “Запрещённые движения”, м.п.и. “Затейники”.		стопы»
Тема №2 (3-4 неде ля)	Комплекс №6	Обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	Беседа, разминка, ОРУ, Осн. часть – игр. упр. «Малютка», «Жучок на спине», Ритмическая гимнастика “Морское путешествие весёлых таракашек”, п/и «Запрещённое	Групповое занятие	Консультация «Особенности мышечной системы у ребёнка»

			<p>движение», «Великаны и гномы», м.п.и. “Как живёшь?” закл. часть – ходьба «Лисички», «Кабанчики», Мишки”.</p>		
<p>Январь тема №1 (1-2 неде ля)</p>	<p>Компле кс №7</p>	<p>Обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p>	<p>Разминка – ходьба на носочках, «миш ки», «обезьянки», «ходьба змейкой»...и т д., ОРУ , Осн. часть –игр. упр. «Кто быстрее» ,«Носильщик», п.и. “Жуки” м.п.и. “Солнечные ванны гусеницы”, Заключительная часть. Дыхательное</p>	<p>Группов ое занятие</p>	<p>Папка – передвижка «Кор рекция нарушений осанки у дошкольников.</p>

			упражнение		
тема №2 (3-4 неделя)	Комплексы №8	Укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Разминка, ОРУ “Цветные горошки”(с мячом); Осн. часть - игр. упр. “Танец на канате”, “Играйте в мяч ногами”, “Паровозик”, п.и “Великаны и гномы”, м.п.и. “Змея” Заключительная часть.	Групповое занятие	Памятка для родителей: «Меры предупреждения плоскостопия»
Февраль тема №1 (1-2 неделя)	Комплексы №9	Укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Беседа, Разминка, ОРУ, Осн. часть- игр. упр. «Катание на морском коньке», «Растяжка ног», п.и. “Ванька встанька” м.п.и. “Летает - не летает”, Заключительная	Групповое занятие	Цикл бесед и занятий на тему: «В здоровом теле - здоровый дух»

			часть		
Тема №2 (3-4 неделя)	Комплексы №10	Укрепления мышц рук и плечевого пояса формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия	Разминка, ОРУ «Матрёшки», «Красные сапожки», «резвые ножки», «Танец каблуков», «Гармошка», «Велосипедист», «Лодочка», «Рыбка». Осн. часть – игр. упр. «Двигайте ступнёй», «Катание мяча», «Достань мяч», Ритмическая гимнастика «Снежная королева», п.и «Котята и щенята», м.п.и. «Щука» Заключительная часть.	Групповое занятие	Буклет «Упражнения для профилактики нарушения осанки»
Март Тема	Комплексы №11	Укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирования	Беседа, Разминка, ОРУ Основная часть	Групповое занятие	Советы родителям «Как укрепить мышцы ребёнку».

<p>№1 (1-2 неде ля)</p>		<p>ние правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p>	<p>– игр. упр. – «Лодочка», «Колобок», «Зайцы вогороде», «Быстро возьми», Ритмическая гимнастика “У жирафа пятна...пятна...” п.и «Великаны и гномы». м.п.и. “Солнечные ванны для гусеницы” Заключительная часть.</p>		
<p>Тем а №2 (3-4 неде ля)</p>	<p>Компле кс №12</p>	<p>Укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия</p>	<p>Подготовительная часть. Ритмическая гимнастика с мячом “Цветные горошки”, ОРУ- «Матрёшки», «Танец каблучков», «Гар</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Консультация «Значение движений в жизни ребёнка»</p>

			мошка»,Осн. часть , п.и.”Великаны и гномы”, м.п.и «Колобок» Заключительная часть.		
Апрель Тема №1 (1-2 неделя)	Комплексы №13	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук,спины, живота.	Подготовительная часть, ОРУ«Любопытная мартышка», «Утята шагают к реке», «Утята учатся плавать», «утка крикает». Осн. часть- игр. упр. «Качалочка»,«Ракета», п.и «Перелёт птиц». м.п.и. “Кто ушёл”, Заключительная часть.	Групповое занятия	Советы родителям :”Что необходимо в процессе профилактики плоскостопия?”
Тема №2	Комплексы №14	Формирование правильной осанки и	Подготовительная часть, Ритмическая	Групповое занятие	

(3-4 неде ля)		профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук , спины, живота.	разминка “Морское путешествие весёлых таракашек”, ОРУ, Осн. часть - игр. упр. « Стойкий оловянный солдатик». Игр. упр. «Ах ладошки, вы ладошки” п.и. “Найди свой цвет”, м.п.и.”Водяной” .		
Май Тем а №1 (1-2 неде ля)	Компле кс №15	Обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление “мышечного корсета”.	Подготовительн ая часть, Ритмическая гимнастика “Злая тучка”, ОРУ, Осн. часть - упр. «Растягивание пружины», «Зайчик», «Лыжник». п.и. «Великаны и гномы».	Группов ое занятие	Памятка для родителей “Профилактика плоскостопия у дошколят”

			<p>п.и.«Кто быстрее пальцами ног соберёт коврик в складки», “Заключительная часть.</p>		
<p>Тема №2 (3-4 неделя)</p>	<p>Комплекс №16</p>	<p>Обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета»</p>	<p>Подготовительная часть занятия, Ритмическая гимнастика “Барбарики”, ОРУ, Осн. часть – игр.упр. «Кто там?»,«Попурри».</p> <p>п.и «Зайцы в огороде», п.и «Резвый мешочек», м.п.и. “Найди свою пару”, Заключительная часть занятия</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Консультация для родителей: «Что делать если у ребёнка плоскостопие?»</p>