

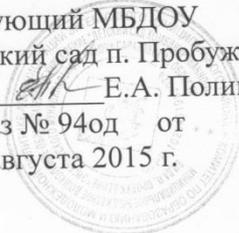
**«ПРИНЯТО»**

Советом педагогов МБДОУ  
«Детский сад п. Пробуждения»  
протокол № 1 от .07.08. 2015 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад п. Пробуждения»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Полинская

Приказ № 94од от  
«11» августа 2015 г.



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Е.А. Тычкова

г. Энгельс

2015г.

## Содержание рабочей программы.

<b>Пояснительная записка</b> .....	3.
Возрастные особенности детей .....	5.
<b>Основная часть</b>	
Организация жизни и воспитания детей .....	8.
Объем образовательной нагрузки .....	9.
Организация двигательной активности детей .....	11.
Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» .....	17.
Планируемые результаты по освоению программы .....	19.
Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов .....	20.
Работа с родителями .....	21.
Список литературы .....	23.

## Приложения.

Перспективное планирование образовательной области
Циклограммы НОД см. приложение Б
Режим дня см. приложение В
Календарное планирование Г
Мониторинг Д

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, решение которой, главным образом, зависит от правильной организации педагогического процесса, построенного с учетом факторов внешней и внутренней среды, оказывающих влияние на самочувствие детей.

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребёнка. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё более высокие требования к здоровью человека. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном образовательном учреждении. Однако по данным статистики физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, 25-35% детей пришедших в первый класс имеют физические недостатки или хронические заболевания. В силу этих проблем воспитание здорового ребенка становится особенно важным в дошкольном возрасте.

Данная программа предусматривает реализацию новых подходов и технологий, направленных на улучшение качества образования и состояния здоровья детей на решение профилактических и образовательных задач.

Программа предполагает комплексное решение вопросов обеспечения здоровья детей, организационно-методические мероприятия с педагогами, оказание консультативной и практической помощи родителям по проблеме воспитания здорового ребенка и активное включение их в воспитательно-образовательный процесс. Она определяет цель, задачи, условия достижения цели, систему контроля, принципы, основные направления содержания деятельности с детьми, педагогами и родителями.

Программа основана на анализе многолетнего опыта работы ДООУ и рассчитана на творческий педагогический коллектив, осознанно относящийся к решению проблемы оздоровления детей.

Направление «Физическое развитие» включает в себя две образовательные области: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно- гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

--- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремлённость, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности;
- формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью;
- воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры;
- развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений;
- помощь педагогам и родителям в организации с детьми оздоровительной работы, направленной на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни;

### **УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

- наличие нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность ДОУ;
- поэтапное выполнение мероприятий, определённых программой;
- соответствие развивающей среды и режима дня СанПиН;
- диагностика уровня детского развития;
- обеспечение удовлетворения двигательных потребностей детей;
- решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

### **ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ:**

- дети;
- семьи детей, посещающих ДОУ;
- педагогический коллектив ДОУ.

### **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ:**

- диагностика уровня физического развития детей (3 раза в год); педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей (3 раза в год).

### **3. Возрастные особенности детей.**

#### ***Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).***

Третий год жизни - важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности. В первой младшей группе проводятся два физкультурных занятия, одно из них на свежем воздухе (10 минут)

#### ***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).***

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе проводятся два физкультурных занятия, одно из них на свежем воздухе (15 минут)

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет).***

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удаётся выполнять их качественно и до конца. Движение детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремлённый характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образом. Отличительной особенностью детей четырёх-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т.д.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата.

В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через препятствия, пролезают под дугами, ходят по наклонной лестницы и т.д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация,

выносливость. В средней группе проводятся три физкультурных занятия, одно из них на свежем воздухе (20 минут)

***Старшая группа (от 5 до 6 лет).***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять равновесию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружескими взаимоотношениями (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). В старшей группе проводятся три физкультурных занятия, одно из них на свежем воздухе (25 минут)

***Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).***

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены, определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих, может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи, одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия. В подготовительной группе проводятся три физкультурных занятия, одно из них на свежем воздухе (30 минут)

## **Основная часть**

### **4. Организация жизни и воспитания детей**

#### **по образовательной области**

#### **«Физическая культура»**

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть.** В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях, различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой, несложные игровые задания.

**Основная часть.** В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти обще развивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные

игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть.** В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Содержание образовательной области «Физическая культура» в рабочей программе направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решения 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.

В середине года (в январе) в рабочей программе запланированы для воспитанников детского сада недельные каникулы (СанПиН 2.4.1.2660 – 10), во время которых проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В связи с праздничными днями с 01 января по 10 января, выпадают из непосредственной образовательной деятельности 2 занятия по физической культуре в спортивном зале и 1 занятие по физической культуре на открытом воздухе. Итого 3 занятия по физической культуре. В соответствии с этим по физической культуре **108** занятий в год.

## 5. Объём образовательной нагрузки.

### *Группа раннего возраста:*

Физическая культура	Время, затраченное на НОД в неделю	Количество занятий в неделю	Время, затраченное на НОД в год	Количество занятий в год
	30 мин	3	1080 мин 18 ч.	108

Длительность 1 занятия составляет 8-10 минут.

### *Вторая младшая группа:*

Физическая культура	Время, затраченное на НОД в неделю	Количество занятий в неделю	Время, затраченное на НОД в год	Количество занятий в год
	45 мин	3	1620 мин 27 ч.	108

длительность 1 занятия составляет 15 минут.

### *Средняя группа:*

Физическая культура	Время, затраченное на НОД в неделю	Количество занятий в неделю	Время, затраченное на НОД в год	Количество занятий в год
	60 мин	3	2160 мин 36 ч.	108

Длительность 1 занятия составляет 20 минут.

### *Старшая группа:*

Физическая культура	Время, затраченное на НОД в неделю	Количество занятий в неделю	Время, затраченное на НОД в год	Количество занятий в год

	75 мин.	3	2700 мин 45 ч.	108
--	---------	---	-------------------	-----

Длительность 1 занятия составляет 25 минут.

***Подготовительная группа:***

Физическая культура	Время, затраченное на НОД в неделю	Количество занятий в неделю	Время, затраченное на НОД в год	Количество занятий в год
	90 мин	3	3240 мин 54ч.	108

Длительность 1 занятия составляет 30 минут.

## **6. Организация двигательной активности детей**

### **образовательная область**

#### **«Физическая культура».**

Двигательная активность оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

**Задачи укрепления здоровья средствами рациональной двигательной активности:**

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

*Объём образовательной нагрузки* (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Ежедневный объём образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы зависит от типа и вида учреждения, контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объёма образовательной нагрузки и требований к ней, установленных **Федеральными государственными**

требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Объём самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день для всех возрастных групп полного дня).

## **7. Содержание психолого-педагогической работы**

### **по освоению образовательной области «Физическая культура».**

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

--развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);

--накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### ***Подготовительная группа:***

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;

формировать и сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

добиваться активного движения кисти руки при броске;

закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;

развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;

закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;

закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;

упражнять в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

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

закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год-физкультурный праздник(зимний и летний) длительностью 1 час.

### **Старшая группа:**

#### **развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколёсном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой, левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми – эстафетами.

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

Развивать самостоятельность, творчество.

Формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год- физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### ***Средняя группа.***

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

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

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

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

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.

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

### ***Вторая младшая группа.***

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

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.

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

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Развивать навыки лазания, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами 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; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

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

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

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

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

Формировать желание и умение кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Организовать подвижные игры с правилами.

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

***Первая младшая группа.***

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

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазания, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

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

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие движения некоторых персонажей.

## **9. Формы организации образовательной области «Физическая культура».**

**Основные требования к организации рациональной двигательной активности в ДОУ:**

- построение режима дня с учетом возраста детей;
- правильное соотношение динамического и статического компонентов на занятиях и в свободное время (на активную двигательную деятельность детей отводится 3,5 – 4 часа);
- внедрение в воспитательно-образовательный процесс различных форм двигательной деятельности;
- использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды, достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими тренажерами простейшего типа и сложного устройства, физкультурным оборудованием и игровым материалом;
- соблюдение воздушно-теплого режима;
- обеспечение физической нагрузки, адекватной возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости;
- построение занятий с учётом группы здоровья;
- обеспечение медицинского контроля за физическим воспитанием.

## **10. Здоровье сберегающие технологии в образовательной области «Физическая культура».**

- Медико-профилактические технологии.
- Физкультурно-оздоровительные технологии.
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
- Здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов дошкольного образования.
- Валеологического просвещения родителей.

К ним относятся:

- Облегченная одежда детей.
  - Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях по физической культуре.
  - Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии.
  - Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка.
  - Индивидуальные занятия на тренажерах (бегущий по волнам, велотренажер, диск здоровья).
  - Дыхательная гимнастика.
  - Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.
  - Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия.
  - Релаксация.
  - Психогимнастика.
  - Соблюдение мер по предупреждению травматизма.
  - Климатические и погодные условия.
  - Игровые упражнения малой интенсивности.

- Реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью.
- Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья.
- Контроль под руководством медицинского персонала МДОУ.

## **11. Планируемые результаты освоения ПРОГРАММЫ**

- создание благоприятных условий для формирования здоровой личности;
- улучшение качества дошкольного образования за счёт использования здоровье сберегающих технологий;
  - повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам укрепления здоровья детей;
  - осознание взрослыми и детьми понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья, овладение навыками само оздоровления;
  - снижение показателя заболеваемости;
- улучшение психо-моторного состояния детей;
- положительная динамика показателей физического развития детей;
  - обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию детей.

## **12. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов** *(Смотреть приложение Д)*

- Инструктор по физкультуре осуществляет контроль за развитием двигательных навыков, уровнем двигательной активности, проводит диагностику физической подготовленности.
- Диагностика проводится 3 раза в год. Первый, на начало учебного года - в сентябре, второй промежуточный – декабрь; третий - по итогам учебного года в мае.
- Итогом обследования является проведение административно-группового совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы.
- При планировании и организации воспитательно-образовательной деятельности учитывается физиологическое и психологическое состояние детей.

### **13. Работа с родителями.**

Одним из основных направлений работы по формированию физически и психически здорового ребёнка является сотрудничество с родителями.

#### **Задачи сотрудничества с родителями:**

- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- медико-психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам физического воспитания и обеспечения здоровья детей, через психологические тренинги, консультации, семинары;
- валеологическое просвещение родителей;
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

#### **Формы работы с родителями:**

- проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам;
- дни открытых дверей;
- экскурсии по ДООУ для вновь прибывших;
- показ занятий для родителей;
- совместные занятия для детей и родителей;
- круглые столы с привлечением специалистов ДООУ (инструктора по физической культуре, педагога-психолога, медицинской сестры,).
- организация совместных дел.

#### **Методы, используемые педагогами в работе:**

- анкетирование родителей;
- беседы с родителями;
- изучение рисунков на тему “Наша семья” и их обсуждение с родителями;
- посещение семьи ребёнка.

Работа с родителями

#### **«Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям», Образовательная область «Здоровье».**

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

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

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

## Список литературы:

1. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования  
Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655.
2. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении  
от 12 сентября 2008 г. N 666.
3. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.
4. Закон РФ «Об Образовании» (с изменениями от 01.01.2005 г).
5. Программа воспитания и обучения детей в детском саду под редакцией  
М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010г,
6. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа  
детского сада. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г,
7. «Здоровый дошкольник».  
Рабочая программа педагога – инструктора по физической культуре.  
Старший дошкольный возраст. – Екатеринбург: ИРРО. – 2006. – 113с. Авторы  
составители: Цылева Ю.Е., инструктор по физическому воспитанию;  
Толстикова О.В., доц. кафедры педагогики и психологии ИРРО; Аршинова Г.А.,  
заведующая ДОУ; Берестова Г.К., ст. воспитатель, ОГУП птицефабрики  
«Рефтинская» - структурного подразделения Детский сад № 57. **Научное**  
редактирование: Толстикова О.В. - доцент кафедры педагогики и психологии  
ИРРО.
8. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования  
«От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.  
Васильевой). М.: Мозаика – Синтез, 2010г.
9. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет».  
— М.: Мозаика-Синтез, 2009г.
10. Примерная региональная программа образования детей дошкольного  
возраста / О.В. Толстикова, Т.Г. Гатченко – Екатеринбург: ИРРО, 2007.

11. Степаненкова Э. Я. «Методика проведения подвижных игр». — М.: Мозаика-Синтез, 2008г.
12. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». — М.: Мозаика-Синтез, 2005г.
13. М.Н. Щетинин. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». Методическое пособие. Москва, 2007г
14. «Летние виды спорта». — М.: Мозаика-Синтез, 2008 г.
15. «Зимние виды спорта2». — М.: Мозаика-Синтез, 2008 г.