

**Содержание.**

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1. Пояснительная записка
2. Перечень нормативных документов, на основании которых инструктор осуществляет свою деятельность
3. Цель Программы
4. Задачи Программы
5. Принципы и подходы к формированию Программы
6. Интеграция образовательной области «Физического развитие» с другими образовательными областями
7. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет
8. Содержание психолого-педагогической работы
9. Планируемые результаты освоения программы

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ОТДЕЛ**

1. Система физкультурно-оздоровительной работы
2. Режим двигательной активности
3. Гибкое расписание физкультурных занятий
4. Формы организационной образовательной деятельности
5. Метод и приемы обучения
6. Перспективное планирование обучению основным движениям
7. Перспективное комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке, спортивных досугов и праздников
8. Использование здоровесберегающих технологий на физкультурных занятиях
9. Этапы освоения Программы
10. Педагогическая диагностика
11. Работа с родителями (законными представителями)
12. Перечень программ и технологий

**Целевой раздел**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре «От рождения до школы» составлена для реализации Основной образовательной программы----ДОУ Детский сад №81 «Солнышко» в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (Соответствует ФГОС)

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 ребенка, 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.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (См. пункт 2.6. ФГОС ДО)

**2.Перечень нормативных документов, на основании которых инструктор осуществляет свою деятельность**

* **Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в РФ»** вступил в силу 01.09 2013 г.
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 **«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного**

**образования»**(Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 **«Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»** (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
* Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 **«Об осуществлении мониторинга системы образования»**
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 **«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»**(Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 г. Москва **«Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»**(Зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г. № 28908)

**3.Цель Программы**

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**4.Задачи Программы**

* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**5 Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДО:

* Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
* Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогике)
* 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 дошкольника
* Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
* Основывается на комплекса-тематическом принципе построения образовательных областей
* Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
* Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организационной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования
* Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работу с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра
* Составлена с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

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

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. «Социально-коммунткотивное»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мечей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и знаний физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимание дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**7. Возрастные особенности детей от3 до 4 лет**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер.

Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движении. Сочетая разные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основа подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

**Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремиться к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становиться в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Двигательная деятельность ребенка становиться все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастает проявление самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую его объективность. Стремясь к правильной оценка, дети начинают понимать связь между способам движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребенка возрастает способность к различию пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет ( с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развивать способность целенаправленного совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**8. Содержание психолого-педагогической работы**

**Вторая 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 самостоятельно.
* Учить строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
* Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места: в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
* Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
* Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
* Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
* 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.
* Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
* Организовывать игры с правилами, 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 ооталкиваяь носком.
* Учить ползать, пролезать, подлезать, пролезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
* Учить энергично отталкиваться и правильно приземлятся в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, 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 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.
* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и тд.
* 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 осознано 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 приземлятся 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 ориентироваться в пространстве.
* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами 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.
* 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 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, ловкости, 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 при броске.
* Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
* Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателе темпе.
* Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и орентировку 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 ребенка: 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.
* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования,) способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации 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.

Существенной структурной характеристикой ООП ДОУ является принцип подачи материала в образовательных областях по тематическим блокам. Содержание психо- педагогической работы (лексическая тема) в образовательной области «Физическое развитие» отражена в перспективном комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов и праздников.

**9.Планируемые результаты освоения программы.**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

* Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
* Способен договориться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачи и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
* Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
* Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
* Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
* Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
* Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
* Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
* У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
* Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
* Проявляет ответственность за начатое дело.
* Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
* Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
* Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде
* Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и тд.)
* Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом развитии, многонациональности, важнейших исторических событий.
* Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположенному полу.
* Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремиться поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

1. **Система физкультурно-оздоровительной работы**

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: солнца, воздуха, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим- рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне зала ( в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1-3 минуты.

**2.Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фррмы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Под-ная группа** |
| Утренняя гимнастика | **6-8** | **6-8** | **8-10** | **10-12** |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки) | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. Работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Физкультурные занятия | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20 мин  1р/месяц | 30 мин  1р/м | 30 мин  1р/м | 40-50 мин  1р/м |
| Спортивные праздники | 20 мин  2р/год | 40 мин  2р/г | 60-90 мин  2р/г | 60-90 мин  2р/г |
| Неделя здоровья | Осень  Весна | Осень  Весна | Осень  Весна | Осень  Весна |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**3.Гибкое расписание физкультурных занятий**

**4.Формы организованной образовательной деятельности**

**Физкультурные занятия**

* В традиционной форме
* В форме круговой тренировке
* Сюжетно-игровые
* Состоящие из набора подвижных игр большой и малой интенсивности
* В форме соревнования
* Контрольно-зачетные занятия

**Подвижные игры**

* Сюжетные
* Бессюжетные
* Игры с правилами
* Народные подвижные игры

**Игровые упражнения**

**Спортивные игры (элементы)**

* Футбол
* Баскетбол
* Бадминтон
* Хоккей
* Городки

**Физкультурные праздники**

**5.Методы и приемы обучения**

**Наглядные**

* Наглядно – зрительные приемы ( показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ-оборудования, зрительные ориентиры)
* Текстильное – мышечные приемы ( непосредственная помощь инструктора).

**Словесные**

* Объяснения, пояснения, указания;
* Подача команд, распоряжений, сигналов;
* Вопросы к детям и поиск ответов;
* Образный сюжетный рассказ, беседа:
* Словесная инструкция.

**Практическое**

* Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменением.
* Выполнение упражнений в игровой форме.
* Выполнение упражнений в соревновательной форме.
* Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**6.Перспективное планирование обучению основным движениям.**

**7.Перспективное комплексно- тематическое планирование физкультурных занятий, спортивных досугов и праздников.**

**8.Использование здоровесберегающих технологий на физкультурных занятиях**

**9.Педагогическая диагностика.**

Реализация ООП ДОУ предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащих в основе их дальнейшего развития). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – индивидуальные карты наблюдений физического развития. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования ( в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).
2. Оптимизации работы с группой детей. Педагогическая диагностика в области «Физическое развитие» проводится в начале учебного года ( сентябрь-октябрь) и в конце года ( апрель- май).

**Уровни освоения Программы**

**Низкий**

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

**Средний**

Движения ребенка приобретает произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий**

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

**10.Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** Знакомить родителей ( законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ**

**Программа**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.

**Технологии и пособии**

1. Физкультурные занятия в детском саду . Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 года. Л.И.Пензулаева. Изд: Мозайка-Синтез; Москва, 2016 г.
2. Физкультурные занятия в детском саду . Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 года. Л.И.Пензулаева. Изд: Мозайка-Синтез; Москва, 2016 г.
3. Физкультурные занятия в детском саду . Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 года. Л.И.Пензулаева. Изд: Мозайка-Синтез; Москва, 2010 г.
4. Физкультурные занятия в детском саду . Подготовительная группа. Для занятий с детьми 6-7 года. Л.И.Пензулаева. Изд: Мозайка-Синтез; Москва, 2010 г.
5. Интерес. Движение. Игра.(развивающая двигательно-коммуникотивная деятельность младших дошкольников (3-4 и 4-5) методическое пособие. Д.Б.Юматова. Изд: Ювента: Москва. 2013г.
6. Система физического воспитания в ДОУ. (планирование информационно-метадические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры). О.М.Литвинова. Изд:Волгоград: учитель, 2007 г.
7. Быть здоровыми хотим. (оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада) М.Ю.Картушина. Изд: М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
8. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. (Здоровый малыш) М.Ю.Картушина. Изд: М.: ТЦ Сфера, 2008 г.
9. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. (растем детей здоровыми) Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Изд: М.: ТЦ Сфера, 2013 г.
10. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет.(Методическое пособие для педагогов ДОУ) Е.А Сочеванова. Изд: СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 г.
11. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. Е.И.Подольская. Изд: М,6 «Скриптирий». 2009 г.
12. Профилактика плоскостопия у детей. (инструктору по физической культуре ДОО). Н.Г.Коновалова. Изд: В.: Учитель 2012 г.
13. Профилактика нарушения осанки у детей. (инструктору по физической культуре ДОО). Н.Г.Коновалова. Изд: В.: Учитель 2016 г.
14. Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. (инструктору по физической культуре ДОО). Н.Г.Коновалова. Изд: В.: Учитель 2012 г.
15. Утренняя гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. (инструктору по физической культуре ДОО). Н.Г.Коновалова. Изд: В.: Учитель 2012 г.
16. Физкультминутки. Выпуск №1. С.И.Тукачева. Изд: В.: Учитель 2014 г.
17. 500 олимпийских загадок для детей. И.Д.Агеева. Изд: М.: ТЦ Сфера, 2013 г.
18. Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха (Якутия). А.В.Анохина, К.Алаас, Ю.П.Баишев. Изд: Якутск: Сахаполиграфиздат, 2002 г.
19. Детские подвижные игры народов СССР.( пособие для детского сада) А.В.Кеменав. Изд: М:, «Просвящение» 1988 г.
20. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. (инструктору по физической культуре ДОУ). Н.М.Соломенникова. Изд: В.: Учитель 2013 г.
21. Спортивные праздники в детском саду. (растим детей здоровыми) Т.Е.Харчетко. Изд: М.: ТЦ Сфера, 2013 г.
22. Русские народные подвижные игры. М.Ф.Литвинова. Изд: М:, «Просвящение» 1986 г.
23. Спортивные игры для детей. О.Е.Громова. Изд: М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
24. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И.Воробьева. Изд: М:, АРКТИ, 2000 г.
25. Сценарии оздоровительных досугов для 5-6 лет. М.Ю.Картушина. М.: ТЦ Сфера, 2004 г.