

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 8
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «ТУНДРОВИЧОК»
(МБДОУ «Детский сад № 8 «Тундровичок»)

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование разделов		Стр.
1	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	17
2	Содержательный раздел	20
2.1	Содержание образовательной деятельности в образовательных областях	20
2.1.2	Физическое развитие	20
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	32
2.2.1	Формы, приёмы организации воспитательно-образовательного процесса по образовательным областям	34
2.2.2	Технологии организации воспитательно-образовательного процесса	41
2.2.3	Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной Программы	43
2.2.4	Педагогический мониторинг	45
2.2.5	Мониторинг детей раннего возраста	48
2.3	Содержание коррекционной работы	53
2.3.1	Организация работы медико-психолого-педагогического консилиума	55
2.4.1	Программам «Физическое развитие детей 3 – 4 лет»	61
2.4.2	Направления, выбранные участниками образовательных отношений	62
2.4.2.2	Секция «Спортивная смена»	63
2.4.2.3	Шашечный кружок	70
2.4.2.4	Перечень спортивного оборудования и инвентаря	74
2.4.4	Организация взаимодействия с семьями воспитанников	78
2.4.5	Организация взаимодействия с социумом	80
3	Организационный раздел	83
3.1	Модель воспитательно-образовательного процесса с учетом традиционных мероприятий ДОУ	83
3.2	Организация режима дня детей в ДОУ	88
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы	95
3.3.1.	Обеспечение Программы материалами и средствами обучения	95
3.3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	98
3.3.3	Кадровые условия реализации Программы	103
4	Дополнительный раздел	104
4.1	Краткая презентация программы	104

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса инструктора по физической культуре в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении № 8 «Детский сад Центр развития ребёнка» (далее – МБДОУ) с детьми дошкольного возраста от 1,5 до 7 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон №273 «Об образовании» от 29.12.2012 г.
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО».
- Письмо Министерства образования и науки № 08-249 от 28 февраля 2014 г. «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 СанПИН 2.4.1.3049-20, с дополнением от 07. 2015 г.
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 года.
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «ИСТОКИ».
- **Документы регионального и муниципального уровней.**

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

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

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста, воспитывающихся в условиях Крайнего Севера, в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, направлена на решение задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от пола, нации, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности основной образовательной программы дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программы и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования Программы с учётом образовательных потребностей и способностей детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование общих представлений об окружающей природной среде, своеобразии природы Таймыра, позитивного эмоционально-ценностного и бережного отношения к природе Таймыра, любви к своему городу, краю, чувства гордости за него.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными, анатомо–физиологическими и психологическими особенностями, физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Задачи физического развития решаются в различных формах работы:

- мониторинг физического развития, система профилактических оздоровительных мероприятий;
- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика пробуждения;
- игры на свежем воздухе;
- физкультминутки;
- закаливающие мероприятия;
- спортивные праздники;
- дни здоровья;
- развлечения и досуги;
- совместная работа ДООУ и семьи по воспитанию здорового ребенка.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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

- полноценное проживание ребёнком этапов раннего и дошкольного детства, обогащения (амплификации) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

В основу Программы положены:

1. Концепция самоценности дошкольного периода развития, разработанная А.В. Запорожцем, согласно которой основной путь развития ребенка - это амплификация, т.е. обогащение, наполнение процесса развития наиболее значимыми именно для дошкольника формами и способами деятельности, изменяющими и перестраивающими его психику.
2. Теория деятельности, разработанная А.Н. Леонтьевым, Д.Б. Элькониним, В.В. Давыдовым и др., согласно которой развитие ребенка осуществляется в процессе различных деятельностей.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

В Программе учитываются специфические географические, климатические, экологические особенности муниципального образования город Норильск, расположенного на Крайнем Севере:

- время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (длительная зима – в среднем 286 дней в году лежит снег, короткое холодное лето) и интенсивность их протекания;
- длительность светового дня (наличие полярной ночи – 45 суток – дефицит ультрафиолетовых излучений, полярного дня – 68 суток);
- погодные условия (резкие перепады температур, давления в течение суток, высокая ионизация воздуха, наличие минимальных температур воздуха до -55°C , средняя температура летом $+10^{\circ}\text{C}$, жёсткость погоды за счёт сильных ветров до 30 м/с);
- состав флоры и фауны;
- наличие выбросов в атмосферу продуктов деятельности металлургических предприятий.

Эти факторы учитываются при:

- организации совместной деятельности в режимных моментах - организация двигательной активности детей в функциональных помещениях ДООУ в дни отмены прогулок, сокращение времени прогулок на свежем воздухе;
- составлении годового календарно-тематического плана воспитательно-образовательного процесса в ДООУ с учётом природных особенностей, организации жизнедеятельности народов Таймыра.

В Программе учтены и социокультурные особенности Норильска. Ведущие отрасли экономики обуславливают тематику ознакомления детей с трудом взрослых (металлурги, шахтёры, педагоги, врачи, водители специализированного транспорта и др.). В целях расширения социокультурных связей, подготовки дошкольников к активной творческой деятельности в обществе, приобретения навыков общения с окружающим миром и людьми, познания и понимания себя как личности, своих интересов и устремлений организовано взаимодействие с социокультурными учреждениями района. В непосредственной близости от дошкольного учреждения находятся:

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития

детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Целевые ориентиры по физической культуре

К концу года дети 3-4 лет могут:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

К концу года дети 4-5 лет могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

К концу года дети 5-6 лет могут:

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

К концу года дети 6-7 лет могут:

- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Содержание образовательной деятельности физическое развитие.

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 наносящем 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.).

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО **Младший дошкольный возраст**

Четвертый год жизни

Образовательные задачи

Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);

способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;

Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять **основные виды движений**.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие **общеразвивающие упражнения**

— **для рук и плечевого пояса:** поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— **для ног:** движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, *воспитатель организует:*

— **ходьбу на лыжах** (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

— **езду на трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, с поворотами.

— **плавание (при наличии условий)**: безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение в воду лица и головы. Игры в воде: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (**на развитие гибкости**); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (**на развитие силы мышц**); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (**на развитие выносливости**); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (**на развитие ловкости**); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (**на развитие быстроты**). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Пятый год жизни

Образовательные задачи

Формирование умений правильно выполнять основные движения.

Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.

Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.

Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.

Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание образовательной работы

*Педагог формирует умение детей правильно выполнять **основные движения**.*

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2— 3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— **для рук и плечевого пояса:** попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— **для туловища:** наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— **для ног:** поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удержание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднятие на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

◆◆ ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;

◆ езду на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;

◆◆ плавание (при наличии условий): ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами; наперегонки; передвижение по дну водоема на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, погружение в воду с головой; погружение в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде, поднятие предметов со дна водоема; глубокий вдох и последующий выдох в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; движение руками и ногами на суше и в воде, как при плавании «кролем»; выполнение движений ногами в сочетании с выдохом в воду.

Педагог также организует **подвижные игры**, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (**на развитие гибкости**); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (**на развитие силы мышц**) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (**на развитие выносливости**); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (**на развитие ловкости**); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (**на развитие быстроты**).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и **основ здорового образа жизни**. С этой целью педагог:

- ♦ совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;
- ♦ содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;
- ♦ поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
- ♦ приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;
- ♦ организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Старший дошкольный возраст

Шестой год жизни

Образовательные задачи

Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.

Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.

Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.

Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с между скаками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие **общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— **для ног:** многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

♦♦♦ ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).

♦ скольжение по ледяным дорожкам после разбега;

♦ езду **на двух или трехколесном велосипеде:** прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

♦ городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);

♦ бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

♦ футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

♦ хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) —

удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;

- ♦ баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

- ♦ организует плавание (при наличии условий) — скольжение на груди и на спине; перевороты с груди на спину и наоборот; скольжение на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками (с доской, без доски, с ластами), плавание произвольным способом.

Педагог использует **подвижные игры** как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (**для развития гибкости**); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (**для развития силы мышц**); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (**для развития выносливости**); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (**для развития ловкости**); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (**для развития быстроты реакции**).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:

- ♦♦♦ контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;

- ♦ поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности;

- ♦ формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);

- ♦ проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;

- ♦ проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);

- ♦ учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;

- ♦ создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве закаливающего средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтание» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком

по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

Седьмой год жизни

Образовательные задачи

Совершенствование техники выполнения движений;

Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

Продолжение целенаправленного развития физических качеств.

Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.

Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие **общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** выполнение движений попеременно;

однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— **для туловища:** вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— **для ног:** удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

♦♦♦ ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;

♦ езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;

♦ катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

♦♦♦ плавание (при наличии условий) — упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом кроль (брасс); плавание с задержкой дыхания; плавание на груди и на спине, сочетая движения ног, рук, дыхания; ныряние; проплывание на груди и на спине 15 м.

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

♦ городки — игра по упрощенным правилам;

♦ бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

♦ футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;

♦ хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;

♦ катание на роликовых коньках — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;

♦ баскетбол — игра по упрощенным правилам.

♦ настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.

♦ теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует **подвижные игры** как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (**на развитие гибкости**); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал-садись» (**для развития силы мышц**); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (**на развитие выносливости**); «Быстро возьми-быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до

флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» **(на развитие ловкости)**; игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» **(на развитие быстроты)**.

Режим двигательной активности

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Основным направлением в работе с детьми старшего дошкольного возраста является развитие психофизических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), формирование наиболее важных двигательных умений и навыков, в соответствии с биологическими ритмами года. Для повышения двигательной активности детского организма в ДОО разрабатывается режим двигательной активности детей, учитывающий особенности развития ребенка-дошкольника.

В ДОО созданы условия для достижения оптимального уровня двигательной активности детей, предусмотрена разнообразная по организации и формам проведения работа, направленная на обогащение двигательного опыта дошкольников, совершенствование техники выполнения ими основных видов движений, развитие у детей необходимых двигательных качеств, умений и способностей. Составлен двигательный режим для каждой группы.

2.2.2. Технологии организации воспитательно-образовательного процесса

Возможности использования здоровьесберегающих технологий в ДОО:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Педагогические здоровьесберегающие технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Коррекционные технологии.

- Стретчинг
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)
- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая
- Физкультурные занятия
- Коммуникативные игры
- Серия занятий «Уроки здоровья»

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ ЛЕТ

Здоровье	<i>Проявления в физическом развитии:</i> • владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (выс. 10 см), в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели, не прерывный в течение 30—40 сек.; прыжки на месте и с продвижением вперед); • воспроизводит простые движения по показу взрослого; • охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым; • получает удовольствие от процесса выполнения движений. О нормальном функционировании организма ребенка свидетельствует: глубокий сон и активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул.
ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 5 ГОДАМ	
Здоровье	<i>Проявления в физическом развитии:</i> • развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила); • сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой); • подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); • прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия; • бегают свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; • бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м; • хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку; • накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений); • активен, хорошо ест и спит; владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).
ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 7 ГОДАМ	
Здоровье	<i>Проявления в физическом развитии:</i> • развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила); • сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой); • подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); • прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия; • бегают свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; • бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;

	• хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку; • накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко); • активен, хорошо ест и спит; • владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).
--	--

2.2.5. Мониторинг оценки физической подготовленности дошкольников.

Тесты для детей второй младшей группы;

ТЕСТ № 1

Для определения скоростного качества: быстроты.

Цель: определить скоростные способности ребёнка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

ТЕСТ № 2

Для определения скоростно – силовых качеств.

Цель: определить скоростно – силовые качества в прыжке в длину с места.

ТЕСТ № 3

Для определения скоростно – силовых качеств.

Цель: определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча в даль удобной рукой.

Тесты для детей средней группы;

ТЕСТ № 1

Для определения скоростных качеств.

Цель: определить скоростные способности ребёнка и его реакции в беге на 10 м с высокого старта.

ТЕСТ № 2

Для определения скоростно – силовых качеств.

Цель : определить скоростно – силовые качества в прыжке в длину с места.

ТЕСТ № 3

Для определения скоростно – силовых качеств.

Цель: определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча в даль удобной рукой.

ТЕСТ № 4

Для определения ловкости.

Цель: определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

ТЕСТ № 5

Для определения гибкости.

Цель: определить гибкость при наклонах туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке.

Тесты для детей старшей и подготовительной группы;

ТЕСТ № 1

Для определения скоростных качеств.

Цель: определить скоростные способности ребёнка и его реакции в беге на 10 м с высокого старта.

ТЕСТ № 2

ТЕСТ № 3

Для определения скоростно – силовых качеств.

Цель: определить скоростно – силовые качества в прыжке в длину с места.

ТЕСТ № 4

Для определения скоростно – силовых качеств.

Цель: определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча в даль удобной рукой.

ТЕСТ № 5

Для определения ловкости.

Цель: определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

ТЕСТ № 6

Для определения гибкости.

Цель: определить гибкость при наклонах туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке.

2.4.2.3.Шашечный кружок

Наряду с физическим развитием мы не забываем про интеллектуальное развитие дошкольников. В старших группах, функционирует шашечный кружок, который проводят воспитатели групп. Дети играют между собой, с воспитателями, с родителями. Шашки не только интересная, но и очень полезная игра. Они помогают развивать:

- наблюдательность;
- сообразительность;
- усидчивость (желание довести начатое до конца);
- логическое мышление (повышается интерес к логическим играм и упражнениям);
- смекалку;
- аналитические способности.

Помимо этого, шашки формируют навыки сотрудничества, умение сопереживать за товарищей. Ежегодно мы проводим шашечные турниры между детьми подготовительных групп, победитель турнира защищает честь нашего сада на городском чемпионате города среди старших дошкольников.

Для этого в детском саду оборудован центр для игр в шашки. Здесь имеется четыре стола с шахматными досками, специальная магнитная доска с фигурами, шашечная библиотека с занимательными книгами и иллюстрациями, самоучителями, решебниками, раскрасками и другими пособиями.



Занятия проводятся воспитателем во второй половине дня с дошкольниками старших групп в возрасте 5 – 6 лет, 1 раз в неделю по 25 минут.

Занятия организуются в виде игры, где дети знакомятся с фигурами, пашечной доской, правилами. Педагог организует досуги и развлечения, соревнования и викторины. В конце занятия предлагается свободная игра по желанию детей.

Образовательная область	Задачи
«Познавательное развитие» Цель: развивать интеллектуальные способности.	Расширять кругозор, активизировать мыслительную деятельность, тренировать логическое мышление, память, наблюдательность, внимание. Воспитывать настойчивость, выдержанность, волю, целеустремленность. Учить ориентировке на плоскости.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Модель воспитательно-образовательного процесса с учетом традиционных мероприятий ДОУ

При конструировании воспитательно-образовательного процесса использованы положительные стороны комплексно-тематической и предметно - средовой моделей построения воспитательно-образовательного процесса: ненавязчивая позиция взрослого, разнообразие детской активности, свободный выбор предметного материала.

В ДОУ оборудованы функциональные помещения, обеспечивающие целостность педагогического процесса:

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Крепыш»

Спортивный зал, прогулочная веранда для детей раннего возраста - созданы условия для развития двигательной активности детей с использованием стационарного и современного нетрадиционного оборудования, укрепления психофизического здоровья воспитанников



Тренажерный мини - комплекс - созданы условия для общефизической подготовки детей старшего дошкольного возраста с использованием специального спортивного оборудования.



Плавательный бассейн - созданы условия для проведения занятий оздоровительного характера, формирования навыков плавания и обучения плаванию.

В функциональных и групповых помещениях в соответствии с современными требованиями, оборудованы центры и уголки для организации разнообразной детской деятельности как самостоятельной, так и совместной с педагогом.

В МБДОУ созданы условия для предоставления дополнительных образовательных услуг: шашечный кружок для детей 5-6 лет, кружок по силовой подготовке для детей 6-7 лет, кружок по спортивным играм и лыжной подготовке для детей 6-7 лет. Перечень дополнительных образовательных услуг (в том числе платных) варьируется в связи с запросами родителей, даёт возможность организации работы с одарёнными детьми, обеспечивает повышение статуса МБДОУ.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Краткая презентация программы

Образовательная программа МБДОУ «Детский сад №8 «Тундровичок» предназначена для освоения детьми дошкольного возраста от 1.5 до 7 лет. Программа основывается на современной психолого-педагогической концепции развития личности и стратегии развития детского сада.

Цели Программы:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

В обязательной части Программы определены образовательные задачи и содержание образовательной деятельности по пяти образовательным областям: физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие. Описаны формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников. Раскрыта организация коррекционной работы с детьми в рамках медико-психолого-педагогического консилиума, логопедического пункта, психолого-педагогического сопровождения педагога-психолога МБДОУ.

В вариативной части раскрывается особенность работы МБДОУ по познавательному развитию (Авторская программа творческой группы педагогов для детей старшего дошкольного возраста: «Знакомство с Таймыром») и физическому воспитанию (Секция «Олимпиец», Шашечный кружок, спортивный кружок «Спортивная смена») с учетом нашего региона. Подробно описаны традиционные мероприятия, проводимые с детьми в детском саду. Раскрыта

система работы с семьями воспитанников и социальными институтами, работа службы профилактики.

Соотношение обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательных отношений определено, как 60% и 40%.

Главной задачей взаимодействия педагогов и родителей в рамках реализации образовательной программы является установление партнёрских отношений, которые позволят объединить усилия для успешного обучения и воспитания детей, создать атмосферу общности интересов. Основными направлениями этого взаимодействия являются:

- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс;

- оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

В основу взаимодействия педагогического коллектива и семьи заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу обучения и воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей (законных представителей);
- уважение и взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- дифференцированный подход и учет запросов каждой семьи.