

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 22
«Тополёк»



Описание парциальной образовательной программы

«От малого к большому».

Образовательная область «Физическое развитие» (для детей
дошкольного возраста 2-7 лет).

Авторский коллектив:

Мазаев А.А.,
Гуреева - Князева М.Г., первая кв. кат.
Смирнова Е.Ю., выс.кв.кат.
Галюк Ю.В. ,выс.кв.кат

Пояснительная записка

Данная программа описывает содержание и организацию образовательной деятельности детей младшего, среднего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 22 «Тополёк» (далее ДОУ).

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья детей младшего возраста является актуальной проблемой физического воспитания дошкольников. В настоящее время профилактика оздоровления стоит на первом месте в дошкольном образовании. Экологическая обстановка во многих городах неблагоприятно сказывается на развитие детского организма. Накладывается малоподвижный образ жизни, неправильное питание и переутомление. Дома, большую часть времени дети находятся у компьютера и телевизора, что ведёт за собой нервное перевозбуждение и формирование малоподвижного образа жизни. Это влечёт за собой нарушение осанки, замедление процесса роста, плоскостопие, нарушение координации движения и т.д. Медицинская статистика говорит о том, что в последнее время увеличилось количество детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Поэтому возрастает значение организации работы профилактической и оздоровительной направленности в условиях дошкольного учреждения.

Цель: оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- создать условия для охраны и укрепления здоровья детей;
- формировать ценности здорового образа жизни, его норм и правил поведения, формирование полезных привычек;
- формировать умение качественно выполнять основные виды движений и упражнений;
- способствовать становлению саморегуляции в двигательной сфере;
- формировать начальные представления о видах спорта;
- воспитание патриотизма, нравственно-волевых качеств;
- развивать физические качества детей;
- формирование психического здоровья и эмоционального благополучия детей.

Планируемые результаты реализации программы

- II группа раннего развития 2 – 3 года

К концу 3 года жизни, ребёнок выполняет основные движения на доступном уровне, вместе со взрослым и при помощи взрослого, уверенно

ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и прыгает с продвижением вперёд, в длину с места. Вместе со взрослым выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, активно участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым. Проявляет положительные эмоции и интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки). При выполнении упражнений реагирует на сигналы, взаимодействует с воспитателем и другими детьми. Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности и способен переносить в неё простые освоенные движения, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

- Младший возраст 3 – 4 года

К концу 4 года жизни, ребёнок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, изобретателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит своё место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные привычки.

- Средний возраст 4 – 5 лет

К концу 5 года жизни, ребёнок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

- Старший возраст 5 – 6 лет

В результате, к концу 6 года жизни, ребёнок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и даёт оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своём здоровье и здоровье других людей.

- Подготовительный возраст 6 – 7 лет

В результате, к концу 7 года жизни, ребёнок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другим детям. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремлённость, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. Как соблюдать правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристических прогулок и экскурсий. Владеет навыками личной гигиены, может определить и описать своё самочувствие, заботливо относится к своему здоровью и

здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

Модель образовательного процесса

1.1 Примерный перспективный план физического развития по возрастам. (СанПин)

Для детей возраста от 3 до 4 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 15 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13). Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (одно из них на воздухе). Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе). Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе) Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

• *Перспективный план физического развития для 1 младшей группы (2-3 года)*

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями – он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще не очень совершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения. Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может довить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров, перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять, ходить и сидеть ребенку вредно.

Современное и правильное развитие движений в этом возрасте имеет большое значение. Упражнения в тех или иных движениях способствуют в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов

(улучшают кровообращение, дыхание, стимулируют рост тела). У детей, которые много двигаются, бегают, лазают более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий.

Педагог обучает детей основным движениям, имитационным и общеразвивающим упражнениям в разных формах двигательной деятельности. Формирует умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении физических упражнений, удерживать равновесие, ходить и бегать в заданном направлении, ориентироваться в пространстве.

➤ ***Ходьба и упражнения в равновесии.***

Ходьба группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за педагогическим работником, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске (ширина 20–25 см).

➤ ***Бег.***

Бег за педагогическим работником, в заданном направлении, стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд. Бег по дорожке (ширина 25–30 см).

➤ ***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

➤ ***Ползание и лазанье.***

Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. Подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см). Перелезание через бревно, скамью. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

➤ ***Катание, бросание, метание.***

Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см). Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через

шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м. Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1 м. Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

➤ ***Общеразвивающие упражнения.***

Педагогический работник выполняет вместе с детьми упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой. Повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками. Выполнение наклонов в стороны. Одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу. Приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.

➤ ***Музыкально-ритмические движения.***

Хлопки в ладоши с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка» с небольшим поворотом корпуса вправо-влево, приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных совместно со педагогическим работником и по его показу.

➤ ***Подвижные игры.***

Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть вместе с ним в подвижные сюжетные и несюжетные игры с простым содержанием, с одним или двумя движениями. Обучает выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

➤ ***Игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств:***

«Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают». Игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках». На ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно

мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду, способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

- ***Перспективный план физического развития для Младшей группы (3 – 4 года)***

Педагог продолжает развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос уши), дать представление об их роли в организме и том, как их беречь и ухаживать за ними. Дает представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы. Знакомит детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дает представление о необходимости закаливания и ценности здоровья; формирует желание вести здоровый образ жизни, умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения, потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

- ***Ходьба.***

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15- 20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

- ***Бег.***

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

- ***Катание, бросание, ловля, метание.***

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года

на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

➤ ***Ползание, лазанье.***

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; под лазанье под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

➤ ***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

➤ ***Построения, перестроения, повороты.***

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Общеразвивающие упражнения. Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо и налево 3-4 раза. Положения и движения рук: одновременные и однонаправленные, вперед-назад, вверх, 5-6 раз. Положения и движения туловища: наклоны в стороны и вперед, повороты в стороны, 3-4 раза. Положения и движения ног: приседания и подскоки на месте, 20-25 раз.

➤ ***Спортивные игры и упражнения.***

Подвижные игры. с бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». Музыкально-ритмические упражнения. Ходьба и бег в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами в соответствии с характером музыки.

• ***Средняя группа (4 -5 лет)***

Педагог продолжает знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формирует представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел, ноги помогают двигаться, рот говорит и ест, зубы жуют, кожа чувствует и т.д.) Воспитывает потребность в соблюдении режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формирует представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширяет представления о важности здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомит детей с понятием «здоровье» и «болезнь». Развивает умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, у меня заболело горло»). Формирует умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

➤ *Ходьба.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

➤ *Бег.*

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

➤ ***Ползание, лазанье.***

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

➤ ***Прыжки.***

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

➤ ***Катание, бросание, ловля, метание.***

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

➤ ***Групповые упражнения с переходами.***

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

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки

вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

➤ **Спортивные упражнения. Подвижные игры с бегом.**

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

- ***Перспективный план физического развития для старшей группы (5 – 6 лет)***

Педагог расширяет представления детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентирует внимание на особенностях организма и здоровья («Мне нельзя апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки для того, чтобы лучше видеть»). Расширяет представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирует представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширяет представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формирует представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывает сочувствие к болеющим. Формирует умение характеризовать свое самочувствие. Знакомит детей с возможностями здорового человека. Формирует у детей потребность к здоровому образу жизни. Прививает интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомит с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомит с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- ***Ходьба.***

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

- ***Бег.***

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

вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

➤ ***Ползание и лазанье.***

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

➤ ***Прыжки.***

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

➤ ***Бросание, ловля, метание.***

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

➤ ***Групповые упражнения с переходами.***

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

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

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

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

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

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

➤ **Спортивные игры. Городки.**

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг

предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

➤ **Подвижные игры с бегом.**

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

• **Перспективный план физического развития для подготовительной к школе группы 6 - 7 лет)**

Педагог расширяет представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формирует представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формирует представление об активном отдыхе. Расширяет представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширяет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека.

➤ **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с

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

➤ ***Бег.***

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 1- 3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

➤ ***Ползание, лазанье.***

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

➤ ***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

➤ ***Бросание, ловля, метание.***

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

➤ ***Групповые упражнения с переходами.***

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок

опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

➤ ***Спортивные упражнения Катание на санках.***

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).

➤ ***Спортивные игры Городки.***

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с

ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

➤ **Подвижные игры с бегом.**

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта. Подвижная игра с элементами спортивных игр. Например, могут быть использованы такие игры, как: «Мяч через сетку», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Задержи мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч». Дидактические игры («Опиши и назови игру», «Узнай игру по описанию», «Из какой игры мяч?», «Фотозагадки»), викторины на знание игр и правил игр.

Современные образовательные технологии

Основной задачей ДОУ является гармоничное сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Здоровый образ жизни - это основа физического и нравственного здоровья, при этом обеспечить укрепление здоровья детей можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и образовательной области «Физическая культура». Для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому используют в своей работе современные инновационные технологии. Инновационные технологии направлены на формирование двигательной деятельности детей. При этом необходимо уделять внимание развитию познавательных, исполнительских и конструктивных параметров двигательного действия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения

здоровому образу жизни; коррекционные технологии (направленные на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки).

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ритмопластика- это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер. Они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе. Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть непосредственной образовательной деятельности в спортивных досугах и развлечениях, на прогулке, а в групповой комнате проводятся игры малой и средней степени подвижности. Они развивают быстроту бега, координацию движений, ловкость, выносливость и другие физические качества.

Гимнастика после дневного сна способствует плавному переходу от сна к бодрствованию. Основное содержание бодрящей гимнастики: общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.

Релаксация проводится под спокойную музыку, под тексты стихотворений или спокойный, тихий рассказ педагога. Она направлена на расслабление всех систем организма ребенка и проводится в заключительной части непосредственной образовательной, деятельности.

Гимнастика для глаз способствует снятию напряжения мышц глаз и улучшает кровообращение. Проводится под тексты стихотворений. Дыхательная гимнастика - система дыхательных упражнений, направленных на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания. Точечный массаж способствует профилактики простудных заболеваний, укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус, способствует развитию речевых навыков и разработки мускулатуры.

Утренняя гимнастика проводится в традиционной форме (комплекс ОРУ, в игровой форме, в виде круговой тренировки, из подвижных игр с предметами и т. д. Развивает все группы мышц, укрепляет организм ребенка.

Фитбол- гимнастика - коррекционная, реабилитационная, современная технология, способствующая развитию координации движений, активизации дыхательной системы, правильной осанки. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый

интерес. Мяч имеет определенные свойства: размер, цвет, запах и упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом. Также в своей работе я использую технологии сказкотерапии и игрового стрейчинга.

Технология проектной деятельности. Цель: Развитие и обогащение социального и личного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Информационно - коммуникативные технологии. Цель: Развивать кругозор детей в реализации задач образовательной области «Физическая культура». Мир, в котором развивается современный ребенок коренным образом отличается от мира, в котором выросли мы. Предъявляются новые требования к дошкольному воспитанию, как к первому звену непрерывного образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет). Информационно-коммуникативные технологии способствуют активной, творческой, практической деятельности дошкольников в образовательном процессе. Технологии интегрированного обучения. Интегрированные занятия отличаются от традиционных использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга, при этом решается несколько задач развития.

Технологический подход, то есть новые педагогические технологии гарантируют успешность и результативность, что в свою очередь дают дошкольнику преимущество в успешном обучении в школе. Каждый педагог творец технологии, даже если имеет дело с заимствованиями. Создание технологии невозможно без творчества. Для педагога, научившегося работать на технологическом уровне всегда будет главным ориентиром познавательный процесс в его развивающемся состоянии.

Информационные образовательные ресурсы

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://sportgymrus.ru/>
3. <http://school-collection.edu.ru/>

Организация предметно-развивающей среды

Физкультурный зал, совмещенный с музыкальным (различное физкультурное оборудование, валеологические карточки, муляжи овощей и фруктов, атрибуты к подвижным играм, музыкальный центр, телевизор).

В распоряжении педагогов методические и дидактические материалы, пособия, технические средства обучения.

	Гимнастическая скамейка	5
	Баскетбольное кольцо	2
	Гимнастический мат	4
	Мяч-футбол	10
	Мяч пластиковый (малый)	100
	Мяч гимнастический	30
	Мяч-массажный	7+30
	Обруч	50
	Скакалка	20
0	Мягкие модули	2 набора
1	Конус	10
2	Тоннель	4
3	Вертикальная мишень	2
4	Флажок	50
6	Балансирующая дорожка	2
7	Кочки пластиковые	10
8	Координационная лестница	2
9	Дорожки массажные (пластмасса)	4
0	Набор овощей и фруктов	3
1	Гимнастическая палка	40
2	Клюшка детская пластмасса	12
3	Набор кеглей с мячиком	2
4	Мешочки для метания	40
5	Корзины для метания пластмасс.	2
6	Канат	2

7	Турник	2
8	Наклонная гимнастическая доска	2

<i>Кадровое обеспечение</i>		
необходимые количество и уровень подготовки кадров, непосредственно принимающих участие в реализации программы		
<i>Общее количество 40</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Заведующий 1 • Старший воспитатель 1 • Воспитатель 21 • Музыкальный руководитель 2 • Учитель-логопед 1 • Учитель-дефектолог 1 • Педагог-психолог 1 • Инструктор по физической культуре 1 		
<i>Квалификационный ценз педагогов</i>		
Высшая квалификационная категория:	23 педагога	77%
Первая квалификационная категория:	5 педагогов	17%
Без категории:	2 педагога	6%
<i>Образовательный ценз педагогов</i>		
Высшее профессиональное	26	87%
Среднее профессиональное	4	13%
<i>Педагогический стаж</i>		
25 лет и выше	4	13%
15-25 лет	10	34%
10-15 лет	8	27%
5-10 лет	4	13%
0-5 лет	4	13%