МБ ДОУ № 44 «КАЛИНКА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на Педагогическом совете МБДОУ № 44 «Калинка» протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. |  | «Утверждаю» Заведующий МБ ДОУ № 44 «Калинка» приказ № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по образовательной области**

**"Физическая культура"**

**(2 – 7 лет)**

Подготовила:

Руководитель по физическому воспитанию

МБ ДОУ № 44

Абакумова Светлана Владимировна.

П. Каменномостский 2020год.

**СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Пояснительная записка

Задачи физического воспитания.

Формы организации физического воспитания.

Принципы организации физического воспитания

Педагогические технологии

Тематические разделы; Структура занятий .

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Организация образовательной деятельности по «Физическому развитию»

Основные направления и принципы физкультурно-оздоровительной работы

Просветительская работа по ЗОЖ и физическому воспитанию.

Методы «Физического воспитания.

Содержание психолого-педагогической работы

Перспективный план работы с детьми

Перспективный план работы с родителями

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы по ОО «Физическая культура»

Список литературы

***Пояснительная записка*  Введение.** За основу нормативно-правового сопровождения организации физического воспитания в МБ ДОУ №44 «Калинка» утверждена программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А. Васильевой, 2015 год. Программа предусматривает приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений; способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук; связанной с правильным выполнением основных видов движений. Формирование начальных представлений о видах спорта: баскетбол, футбол, волейбол, спортивная гимнастика, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения МБДОУ «Калинка», характеризующей систему организации физической культуры руководителем по физическому воспитанию .Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре создаёт индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.В основу для разработки рабочей программы по ОО «Физическое развитие» вошли:- Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 гг (утв. распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-Р) - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155); - Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва); - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13) - Устав МБ ДОУ № 44«Калинка» . Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г. ***Задачи физического воспитания.*** 1.Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. 2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки. 3. Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов. 4.Формирование потребности в ежедневных , различных видах двигательной деятельности . 5.Развивать инициативу самостоятельность и творчество в двигательной активности , способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развивать умение выбирать способы выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразность применения их в данных условиях. 6.Прививать интерес к участию в спортивных и подвижных играх , выполнении физических упражнений и ритмической гимнастики, активной самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту. 7.Повышать эмоциональный настрой детей , посредством организации ритмической гимнастики, проведения спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, обыгрывание сказочных персонажей.

***Формы организации физического воспитания в МБ ДОУ №44.***  **1.Утренняя гимнастика:** Ритмическая гимнастика, традиционная форма(комплекс упражнений), оздоровительный бег и ходьба в сочетании с ОРУ), подвижные игры. **2.Физкультурные занятия**(3 раза в неделю) Проводятся: 1- е занятие в проветренном зале: Учебное, сюжетное, игровое, тренирующее, оздоровительное( дополнительно при необходимости), полоролевые. 2-е занятие на свежем воздухе в любое время года. Характер занятия зависит от погодных условий. 3-е занятие- по развитию двигательной креативности ( с элементами ритмической гимнастики, стретчинга, йоги, спортивной гимнастики, спортивных соревнований, спортивных игр.) **3.Прогулка** (2 раза в день). Элементы спортивных игр, походы, экскурсии, игровое экспериментирование, созидательная деятельность, подвижные игры. **4. Специальные оздоровительные мероприятия.** (по назначению специалиста) ЛФК, закаливающие процедуры. **5. Оздоровительный час.** (гимнастика пробуждения, с 15.00 до 16.00). Разминка в постели, самомассаж, дыхательная гимнастика, воздушные ванны с ЛФК, принятие витаминного напитка, умывание, полоскание горла, обливание ног; хождение босиком по песку, колючему коврику, ребристой доске, солевому коврик. **7.Физкультурные праздники.** ( 2 раза в год) «Здравствуй, детский сад!», «Ай, да Масленица!». **8.Кружки.** Дети посещают кружки по интересам и способностям. Так дети кружка « Светлячки»- ( руководитель Абакумова С.В.) занимаются 2 раза в неделю художественной гимнастикой, хореографией.

***Принципы организации физического воспитания в МБ ДОУ №44, «Калинка».*** Выдвигая развивающую функцию образования, обеспечивающую становление личности ребенка, формирование здорового образа жизни и двигательной культуры, ориентированную на индивидуальные особенности детей выделяются следующие принципы: **1.Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка. **2.Принцип систематичности,** обуславливающий необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании двигательных умений, навыков. **3.Принцип постепенности,** предполагающий построение занятий « от простого к сложному». 4. **Принцип индивидуальности**: осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития. **5.Принцип доступности:** изучаемые движения должны быть доступны группе детей, принимающих участие в занятии и гарантировать успех каждого. (для этого самые способные дети заняты в кружках: «Светлячки»-спортивной гимнастики, хореографии; «Школа мяча», «Школа обруча».) **6.Принцип учета возрастного развития движений** предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков. **7. Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта. (Необходима смена работы одних групп мышц другими.) **8. Принцип наглядности.** Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной.(Показ педагога, подготовленного ребенка…) **9. Принцип сознательности и активности.** Формирование у детей устойчивого интереса к усвоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции движений в процессе занятий.

***Педагогические технологии,*** направлены на профилактику и коррекцию плоскостопия, нарушение осанки, повышение сопротивляемости организма к ОРЗ и основаны на адаптированных разработках: («Оздоровительная гимнастика» Е,И, Подольская; «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» О.Н. Моргунова; «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» М.Н. Кузнецова. ***Развитие одаренных детей,*** в различных видах спорта, как ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, ( «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Е.В. Сулим; «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» Н.М. Соломенникова, Т.Н. Мишина.; «Необычные физкультурные занятия» Е.И. Подольская). Дети объединены по интересам и физическим данным по группам- кружкам: «Светлячки», «Школа мяча», «Аэробика». На занятиях применяются такие технологии: «Танцевально-ритмическая гимнастика». «Игро-ритмика», «Креативная гимнастика», «Музыкально-подвижные игры», «Игровой стретчинг», «Йога», «Спортивные игры», «Фитбол-гимнастика», «Народные игры» ***Тематические разделы:***1. легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки); 2. гимнастика (упражнения на гибкость, равновесие); 3.спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»); 4.ритмическая гимнастика (упражнения на гибкость и укрепление мышц). Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление. **Структура занятий:.**   **Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. **Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. **Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. ***Формы организации образовательной области «Физическая культура» Занятие тренировочного типа***, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.  ***Фронтальный способ.*** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. ***Поточный способ.*** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. ***Групповой способ.*** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). ***Индивидуальный способ.*** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. **Работа с детьми с ОВЗ. *Контрольно-проверочные занятия,*** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.) **Возрастные и индивидуальные особенности детей** Общая численность воспитанников на 01.09.2020 г. составляет ..…..человек из них: ….. – девочек ……..– мальчиков. С группами работает руководитель по физическому воспитанию • 1 младшая группа – ( с 1,5-3 лет) -……… детей • 2 младшая группа (с 3 до 4 лет) -…….. ребенка • Средняя группа (с 4 до 5 лет)– ……. детей • старше - подготовительная группа (с 6 до 7лет) – ……..детей

***Организация образовательной деятельности по «Физическому развитию»***

**Дни недели Расписание Время проведения**

**Понедельник** 1. 1 младшая (в спортивном зале) 9.05 - 9.15

2. 2 младшая 9.20 – 9.35

3. средняя 9.40 – 10.00

4. старше - подготовительная 10.10 – 10.40

**Вторник**  (музыкальное занятие)

**Среда** 1. 1 младшая (в спортивном зале) 9.05 - 9.15

2. 2 младшая 9.20 – 9.35

3. средняя 9.40 – 10.00

4. старше - подготовительная 10.10 – 10.40

**Четверг**  (музыкальное занятие)

**Пятница** 1. 1 младшая (в спортивном зале) 9.05 - 9.15

2. 2 младшая 9.20 – 9.35

3. средняя 9.45 – 10.00

4. старше - подготовительная 10.10 – 10.40

***Физкультурные досуги. (1 раз в месяц.)***

**1 младшая 2 младшая средняя подготовительная.**

**группа группа группа группа**

**Сентябрь*: «Колобок» «Здравствуй, детский сад.»***

**Октябрь:** «Воробушки и кот». «Адыгея моя» (Все группы)

**Ноябрь:**  *«Краденое солнце» (Все группы)*

**Декабрь:** *«В гости к Деду Морозу» «Путешествие* *в Лапландию».*

***Январь:***  *«Снегурочка» «Колядки»* *(Все группы)*

**Февраль:** ***«Масленица» (Все группы)***

**Март:** *«Заюшкина избушка» «Цветик* *семицветик»* **Апрель: «***На солнечной полянке» «Приключения смешариков в космосе».*

**Май:** *«Айболит и зверята» «Мой организм»*

***Просветительская работа по ЗОЖ и физическому воспитанию***

( на уровне ДОУ, среди родителей и жителей поселка.)

Дети кружка «Светлячки» принять участие в концертах, посвященных ВОВ,-«День Победы», на праздновании «День поселка», «День Защиты детей», выступление на утренниках в ДОУ.

***Консультации для родителей****:* «Движение- это жизнь», «Здоровые дети в здоровой семье», «О роли спорта для детей»;

Совместные с родителями праздники: «Папа, мама, я- спортивная семья», папка-передвижка: выставка фото-отчета «Ритмическая гимнастика- это весело»; анкетирование на тему: «Мое участие в физическом развитии ребенка».

***Семинар – практикум:*** «Взаимосвязь работы педагогов с руководителем по физической культуре по развитию двигательной активности детей ДОУ.»

***Консультации для воспитателей:*** «Формирование пространственных представлений у дошкольников с двигательными нарушениями»; «Современные фитнес- технологии в фискультурно – оздоровительной работе»;

***Публикация на сайте (http:// kopilkaurokov.ru*** , МААМ. ru - руководитель по физическому воспитанию МБДОУ «Калинка» Абакумова С.В.)

***Образовательная область «Физическое развитие» Цель:*** гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни. ***Физическое развитие*** включает: -приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; -приобретение опыта в видах деятельности детей, 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.

***Методы «Физического* развития»**

Словесный

Наглядный

Практический

***Формы работы «Физического развития»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое развитие | * Игровая беседа с элементами * движений * Игра * Утренняя гимнастика * Интегративная деятельность * Упражнения * Экспериментирование * Ситуативный разговор * Беседа * Рассказ * Чтение * Проблемная ситуация | * Физкультурное занятие * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание. * Интегративная * деятельность * Контрольно- * диагностическая * деятельность * Спортивные и * физкультурные досуги * Спортивные состязания * Совместная деятельность * взрослого и детей * тематического характера * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

**МБ ДОУ № 44 «Калинка*» Физическое развитие в 1-й младшей группе.* Цель:** гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизниприобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; -приобретение опыта в видах деятельности детей, 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.). **Содержание психолого-педагогической работы** *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни* Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.  **Образовательная область» ,«Физическое развитие» Направление «Физическая культура 1-й Младшей группы (2-3 года) Пояснительная записка** Содержание образовательной области „Физическое развитие " направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: **-**развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); **--**накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); **-**формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и физическом совершенствовании». **Планируемые промежуточные результаты освоения Программы** Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитате­лем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнас­тической стенке произвольным способом.Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. ***Образовательная область «Физическая культура» включает в себя совокупность образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Коммуникация», «Музыка», «Труд».* *Задачи:*** Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. **Физическая культура. Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)** Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорона зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами***.* *Подвижные игры.*** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) Образовательная область «Физическое развитие» Цель:** гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни, приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; -приобретение опыта в видах деятельности детей, 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.).

**Задачи физического развития.**

**Оздоровительные задачи:**

- охрана и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;- всестороннее физическое совершенствование функций организма;

- повышение работоспособности и закаливание Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна

восстанавливаются силы.Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы

и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым,осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Физическая культура**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать

совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

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

. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Направления физического развития**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот,нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ним

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения укрепляют здоровье , развивают силу, выносливость.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры

более сложные правила со сменой видов движений.

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

***Методы «Физического развития»: наглядный, словесный, практический.***

***Формы работы «Физического развития»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое развитие | * Игровая беседа с элементами * движений * Игра * Утренняя гимнастика * Интегративная деятельность * Упражнения * Экспериментирование * Ситуативный разговор * Беседа * Рассказ * Чтение * Проблемная ситуация | * Физкультурное занятие * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание. * Интегративная * деятельность * Контрольно- * диагностическая * деятельность * Спортивные и * физкультурные досуги * Спортивные состязания * Совместная деятельность * взрослого и детей * тематического характера * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

**Содержание психолого-педагогической работы Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** **Средняя группа (от 4 до 5 лет)** ***Образовательная область «Физическое развитие» Задачи:*** Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). **Задачи физического развития.**  *-*Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».  *-*Развивать 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, и у меня начался насморк). -Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.  *-*Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. -Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. -Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. -Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. -Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. -Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). -Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. -Знакомить детей с возможностями здорового человека. -Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. -Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. -Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке..***Подвижные игры.***  **Средняя группа (от 5 до 6 лет)** -Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. -Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. -Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. -Приучать к выполнению действий по сигналу. -Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. -Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. -Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. -Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. -Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. -Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. -Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе -Учить ходить скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. **Старше - подготовительная к школе группа (от 5 до 7 лет) Образовательная область «Физическое развитие»** -Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). -Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. -Формировать представления об активном отдыхе. -Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. -Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. ***Физическая культура.* Задачи физического развития.** -Формировать правильную осанку.-Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.-Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.-Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).-Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.-Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).-Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.-Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.-Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. -Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.-Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  **Подвижные игры. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) -** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. -Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. -Учить спортивным играм и упражнениям. -Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.-Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.-Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.-Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.-Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.-Добиваться активного движения кисти руки при броске.-Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.-Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.-Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.-Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.-Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.-Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.-Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.-Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.-Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. **-**Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.-Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.-Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы 1. Создание условий.** -организация здоровье сберегающей среды в МДОУ -обеспечение благоприятного течения адаптации-выполнение санитарно-гигиенического режима **2. Организационно-методическое и педагогическое направление** -пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик-систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров- составление планов оздоровления-определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.**3. Физкультурно-оздоровительное направление**

* решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
* коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье посредством ЛФК.

**4. Профилактическое направление**

* проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
* проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний

**ЛФК**

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

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни-** щадящий режим / в адаптационный период/ -гибкий режим дня, определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, организация благоприятного микроклимата | 1 младшая группа  Все группы  Все группы | Ежедневно в адаптационный  период  ежедневно ежедневно | Воспитатели,  медик, педагоги  все педагоги, медик |
| **2.** | **Двигательная активность** | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, руководитель по ф/воспитанию |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели,  Руководитель по ф/в |
| 2.2. | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице. | Все группы  Все группы | 2 р. в неделю 1 р. в неделю | Руководитель по ф/в.  Воспитатели |
| 2.3. | Спортивные упражнения (санки, , велосипеды и др.) | Во всех группах | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | старшая,  подготовительная | 2 р. в неделю | Воспитатели,  Руководитель по ф/в. |
| 2.5 | Кружок «Светлячки» (хореография, гимнастика) | старшая,  подготовительная | 2 р. в неделю: среда, пятница  16.00-16.30 | Руководитель Абакумова с.в |
| 2.6. | Активный отдых   * спортивный час; * физкультурный досуг; * поход в лес. | Все группы  Все группы  Подготовительная | 1 р. в неделю  1 р. в месяц  1 р. в год | Руководитель по ф/в.  Воспитатели |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом) . ( 2 раза в год) «Сказочное путешествие», «Ай, да Масленица!». | все группы | 1 р. в год  1 р. в год | руководитель ФИЗО,  Воспитатели,  муз. Рук. |
| 2.8. | Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится) | Все группы | 1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком ) | Все педагоги |
| **3.** | **Лечебно -профилактические мероприятия** |  |  |  |
| 3.1. | Профилактика гриппа (проветривание зала после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна) | Руководитель по физо. |
| 3.2. | Занятия с группой ЛФК | По показаниям | 2 \ половина дня. | Руководитель по физо. |
| 3.3. | Занятия на свежем воздухе. |  |  | Руководитель по физо. |
| 4. | **Закаливание.** Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели |
|  | Ходьба босиком, по солевому коврику, по колючему коврику, обливание ног прохладной водой. | Все группы | Лето | Воспитатели |
|  | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течении дня | Воспитатели,  мл. воспитатели |
|  | Мытьё рук, лица | Все группы | Несколько раз день | Воспитатели |

***Работа с родителями на 2020– 2021 учебный г.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Ответственные** | **Форма работы** | **Дата проведения** |
| 1. | Индивидуальные консультации по предложениям родителей. ***«Консультативный пункт»*** | Абакумова С.В. | консультация | в течение года |
| 2. | Спортивный праздник «Папа, мама, я- спортивная семья» с активным участием родителей | Абакумова С.В.  . | Спортивные игры | ноябрь |
| 3. | День открытых дверей. | педагоги | показ НОД | декабрь |
| 4. | Смотр-конкурс «Нестандартное оборудование своими руками» | воспитатели | смотр-конкурс | январь |
| 5. | Спортивный конкурс «Семья вместе – душа на месте» с активным участием родителей | Абакумова С.В. | спортивный праздник | февраль |
| 6. | Спортивный конкурс «Семейные старты в ДОУ» с активным участием родителей. | Абакумова С.В.. | конкурс | апрель |

***Национально- региональный компонент в образовательной области «Физическая культура» МБ ДОУ №44 «Калинка» в 1 младшей группе на 2020 – 2021 учебный год..***

1. Сентябрь. Русские народные хороводные игры: «Вышла курочка гулять»,

«Курочка- хохлатка»

2.Октябрь. ***Спортивный досуг: «Колобок»***

3. Ноябрь. Народные игры:, «По ровненькой дорожке» (рус. нар. игра)

4. Декабрь. Спортивный досуг: «Теремок» Народные игры: «Зайка беленький сидит»,

«Закрытые глаза»,-адыг. Нар. Игры.

5. Январь***. Спортивный праздник: «Коляда»,***

***Спортивный досуг: «Санный праздник»***

6. Февраль: Народные игры:, «По ровненькой дорожке» (рус. нар. игра)

***Спортивный праздник: « Ай, да Масленица!».***

7. Март. Народные игры: «Кони» (казачья нар. игра) «Прятки», адыг. нар. игры.

8. Апрель. Спортивный досуг: «У солнышка в гостях» 9. Май. Народные игры: «Курочка- хохлатка» (рус. нар. игра) «Шапка» адыг. нар. 10. Июнь. Русские народные игры: «Кот и мыши». Спортивный досуг: «День защиты детей», Целевая прогулка: По экологической тропе : «Мой детский сад». 11. Июль. Народные игры: «Прыжок лягушки» , «Скачки». (адыг нар)  ***Спортивный праздник: «Сказочное путешествие».*** 12. Август. Русские народные игры: «Горелки».

***Национально- региональный компонент в образовательной области «Физическая культура»***

***МБ ДОУ №44 «Калинка» в старше - подготовительной группе***  ***на 2020 – 2021 учебный год..***

1. Сентябрь: *Спортивный досуг: «Здравстуй, детский сад»*

Русские народные игры: «Горелки», «Лапта»

2.Октябрь. ***Спортивный праздник: «Адыгея моя»***

3. Ноябрь. Народные игры: «Петух» (казачья нар. игра) , «Черный ворон» (рус. нар.)

4. Декабрь. Народные игры: «Скачки», «Закрытые глаза»,-адыг. Нар. Игры.

5. Январь**. *Спортивный досуг : «Коляда»,***

***Спортивный досуг: «Санный праздник»***

6. Февраль: Спортивный досуг: «Мама, папа, я- дружная семья»

***Спортивный праздник: « Ай, да Масленица!».***

7. Март. Народные игры: «Казачки» (казачья нар. игра) , «Лунки» (рус. нар. игра)

«Шапка», «Прятки», «Ягнёнок».- адыг. нар. игры.

8. Апрель. *Спортивный досуг: «Весенний переполох»*

9. Май. Народные игры: «Бирюльки» (казачья нар. игра) , «Кубарь» (рус. нар. игра)

«Шапка», «Прыжок лягушки», «Перетягивание веревки».- адыг. нар. игры.

10. Июнь. Русские народные игры: «Горелки», «Лапта», «Черный ворон», «Хитрая лиса».

Спортивный досуг: «День защиты детей», Целевая прогулка: «По экологической тропе».

11. Июль. Народные игры: «Прыжок лягушки» , «Скачки». (адыг нар.), «Горелки»,

«Городки» (рус. нар. игра)

12. Август. Русские народные игры: «Горелки», «Лапта», «Черный ворон», *«КАЗАЧКИ».*

Спортивный досуг: «Лето красное прошло», Целевая прогулка: «По экологической тропе», «Поход к реке Белой»

***Национально- региональный компонент образовательной области «Физическая культура» МБ ДОУ №44 «Калинка» в средней группе*** ***на 2020 – 2021 учебный год..***

1. Сентябрь: *Спортивный досуг: «Здравстуй, детский сад»*

Русские народные игры: «Горелки», «Лапта»

2.Октябрь. ***Спортивный «праздник: Адыгея моя»***

3. Ноябрь. Народные игры: «Петух» (казачья нар. игра) , «Черный ворон» (рус. нар. игра)

4. Декабрь. Народные игры: «Скачки», «Закрытые глаза»,-адыг. Нар. Игры.

5. Январь. ***Спортивный досуг : «Коляда»,***

*Спортивный досуг: «Санный праздник»*

6. Февраль: Спортивный досуг: «Мама, папа, я- дружная семья»

***Спортивный праздник: « Ай, да Масленица!».***

7. Март. Народные игры: «Казачки» (казачья нар. игра) , «Лунки» (рус. нар. игра)

«Шапка», «Прятки», «Ягнёнок».- адыг. нар. игры.

8. Апрель. *Спортивный досуг: «Весенний переполох»*

9. Май. Народные игры: «Бирюльки» (казачья нар. игра) , «Кубарь» (рус. нар. игра)

«Шапка», «Прыжок лягушки», «Перетягивание веревки».- адыг. нар. игры.

10. Июнь. Русские народные игры: «Горелки», «Лапта», «Черный ворон», «Хитрая лиса».

Спортивный досуг: «День защиты детей», Целевая прогулка: «По экологической тропе».

11. Июль. Народные игры: «Прыжок лягушки» , «Скачки». (адыг нар.), «Горелки»,

«Городки» (рус. нар. игра)

12. Август. Русские народные игры: «Горелки», «Лапта», «Черный ворон», «КАЗАЧКИ».

Спортивный досуг: «Лето красное прошло», Целевая прогулка: «По экологической тропе», «Поход к реке Белой»

***Национально- региональный компонент в образовательной области «Физическая культура» МБ ДОУ №44 «Калинка» во 2 младше группе*** ***на 2020 – 2021 учебный год..***

1. Сентябрь. Русские народные игры: «Горелки», «Лапта» 2.Октябрь. ***Спортивный праздник: «Адыгея моя»***

3. Ноябрь. Народные игры: «Петух» (казачья нар. игра) , «Черный ворон» (рус. нар. игра)

4. Декабрь. Народные игры: «Скачки», «Закрытые глаза»,-адыг. Нар. Игры.

5. Январь***.*** *Спортивный досуг: «Коляда»,*

*Спортивный досуг: «Санный праздник»*

6. Февраль: Спортивный досуг: «Мама, папа, я- дружная семья»

***Спортивный праздник: « Ай, да Масленица!».***

7. Март. Народные игры: «Казачки» (казачья нар. игра) , «Лунки» (рус. нар. игра)

«Шапка», «Прятки», «Ягнёнок».- адыг. нар. игры.

8. Апрель. *Спортивный досуг: «Весенний переполох»*

9. Май. Народные игры: «Бирюльки» (казачья нар. игра) , «Кубарь» (рус. нар. игра)

«Шапка», «Прыжок лягушки», «Перетягивание веревки».- адыг. нар. игры.

10. Июнь. Русские народные игры: «Горелки», «Лапта», «Черный ворон», «Хитрая лиса».

Спортивный досуг: «День защиты детей», Целевая прогулка: «По экологической тропе».

11. Июль. Народные игры: «Прыжок лягушки» , «Скачки». (адыг нар.), «Горелки»,

«Городки» (рус. нар. игра)

*Спортивный праздник: «Сказочное путешествие».*

12. Август. Русские народные игры: «Горелки», «Лапта», «Черный ворон», «КАЗАЧКИ».

*Спортивный досуг: «Лето красное прошло»,* Целевая прогулка: «По экологической тропе», «Поход к реке Белой»

***Методическая литература.*** ***Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»***

Б о р и с о в а М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).

П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).

П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).

П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).

П е н з у л а е в а Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.

Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика»

Моргунова О.н. «профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Соломенникова Н.М. , Мишина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика».

Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг»

Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет»

***Наглядно-дидактические пособия***

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

***Плакаты:*** «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта», «Ритмическая гимнастика – это весело!»