

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида № 1»



**ОСНОВНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

а. Тахтамукай

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «ТАХТАМУКАЙСКИЙ РАЙОН»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 1 «Нальмес»



Утверждаю:
заведующий МБДОУ № 1

М.Д. Наш
2021 г.

Принято на заседании
педагогического совета

«31» 08 2021 г.
Протокол № 1

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Книга 6
Содержательный раздел**

**Образовательная область
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Программно-методическое обеспечение реализации образовательной области «Физическое развитие»	6
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	7
Первая группа раннего возраста	9
Особенности физического развития дошкольников второго года жизни	9
Содержание психолого-педагогической работы	11
Режим двигательной активности	15
Вторая группа раннего возраста	16
Особенности физического развития дошкольников третьего года жизни	16
Содержание психолого-педагогической работы	18
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	19
Режим двигательной активности	22
Младшая группа	23
Особенности физического развития дошкольников четвёртого года жизни	23
Содержание психолого-педагогической работы	26
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	27
Средняя группа	31
Особенности физического развития дошкольников пятого года жизни	31
Содержание психолого-педагогической работы	34
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	35
Старшая группа	40
Особенности физического развития старшего дошкольного возраста	40
Содержание психолого-педагогической работы	44
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	45
Подготовительная к школе группа	50
Содержание психолого-педагогической работы	50
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	52
ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	58
Игровая деятельность как механизм физического развития дошкольников	58
Познавательная-исследовательская деятельность	59
Коммуникативная деятельность	59
Восприятие художественной литературы и фольклора	59
Конструирование	60
Изобразительная деятельность	60
Музыкальная деятельность	61
Самообслуживание и элементарный бытовой труд	61
Двигательная деятельность	62
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	63
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МБДОУ № 1	64
Здоровьесберегающие технологии	64
Здоровьеукрепляющие технологии	65
Дифференцированный двигательный режим	65

Младшая группа	69
<i>Характеристика двигательной активности дошкольников четвёртого года жизни</i>	69
<i>Уровни освоения программы</i>	70
<i>Режим двигательной активности детей младшей группы</i>	71
Средняя группа	72
<i>Характеристика двигательной активности дошкольников пятого года жизни</i>	72
<i>Уровни освоения программы</i>	73
<i>Режим двигательной активности детей средней группы</i>	74
Старшая группа	75
<i>Характеристика двигательной активности дошкольников шестого года жизни</i>	75
<i>Уровни освоения программы</i>	76
<i>Режим двигательной активности детей старшей группы</i>	77
Подготовительная к школе группа	78
<i>Характеристика двигательной активности дошкольников седьмого года жизни</i>	78
<i>Уровни освоения программы</i>	79
<i>Режим двигательной активности детей подготовительной к школе группы</i>	80
Роль движений в общем развитии ребенка-дошкольника	81
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	83
Адыгейские национальные подвижные игры	83
Планируемые результаты реализации этнокультурного компонента	85
Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр	86
<i>Приложения к ООП ДО МБДОУ № 1</i>	88

Пояснительная записка

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

Основные цели и задачи

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- формировать у дошкольников начальные представления о здоровом образе жизни.

Цель: формирование физической культуры.

Задачи:

- сохранять, укреплять и охранять здоровье детей;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление;
- обеспечивать гармоничное физическое развитие;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений;
- воспитывать красоты, грациозность, выразительность движений;
- формировать правильную осанку;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

* ФГОС ДО. Пункт 2.6.

Принципы реализации образовательной области «Физическое развитие»

В основе организации педагогической работы МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай, направленной на физическое развитие воспитанников, лежат следующие принципы:

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков, последовательность – в обязательном чередовании нагрузок и отдыха, в содержании самих занятий.

Принцип повторения двигательных навыков предполагает многократное повторение, в результате чего образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип постепенности. В педагогике постепенность и тренировка (по И. П. Павлову) являются основным физиологическим правилом.

Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Принцип преемственности, соблюдение которого выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша и позволяет:

- улучшать врожденные задатки,
- развивать способности,
- тренировать нервную систему,
- воспитывать положительные качества и способности ребенка.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ВЫРАЖАЮЩИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принцип непрерывности обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер, гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности, который заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает:

- повышение тренированности;
- улучшает физическую подготовленность ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

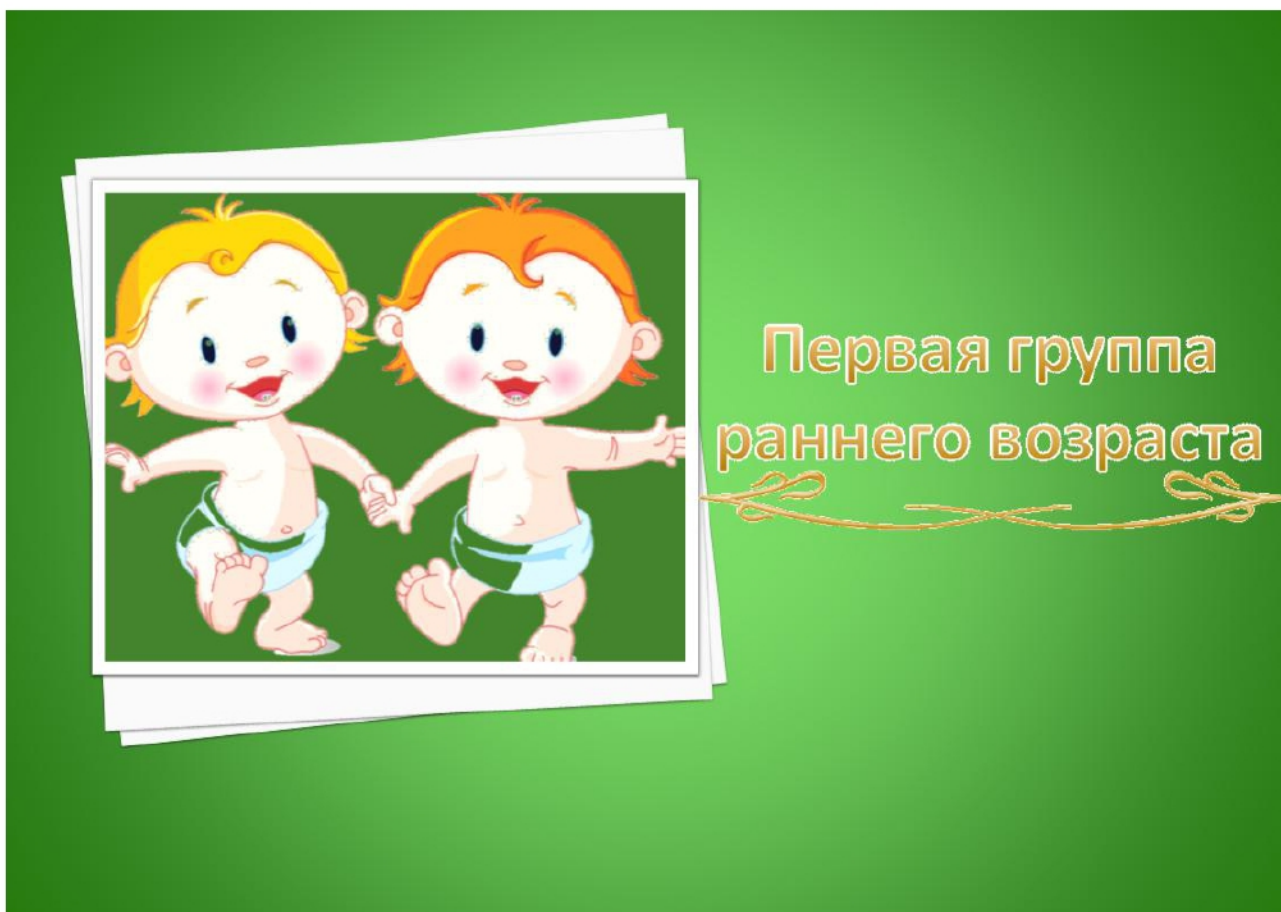
**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Программа, пособие, технология	Автор, название
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	
Программы	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)
	Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
Методические пособия	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (по возрастным группам)
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
Методические пособия	Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду
	Чермит К.Д., Коблев Я.К., Куприна Н.К. Физические упражнения и игры адыгов
	Цеева Л. Х. Ребенок в мире народных игр
	Хут С. Х., Шаова С. З. Рекомендации по реализации национально-регионального компонента на занятиях по художественной литературе и физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
ОСНОВНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**







ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ

На втором году жизни внешне рост организма протекает не так бурно, как на первом году жизни, но психическое и физиологическое развитие ребенка совершает новый качественный скачок.

На втором году жизни вес ребенка увеличивается ежемесячно на 200 – 250 г, а рост – на 1 см (усредненные данные).

В этом возрасте **центральная нервная система** становится заметно выносливее. Увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Он может довольно длительное время сосредоточиваться на одном занятии (до 10 – 15 минут). Совершенствуются функции коры головного мозга, появляется память на события, произошедшие несколько месяцев назад. Стремительно развивается речь, увеличивается словарный запас.

Заметно стабилизируется деятельность **сердечнососудистой системы**. Она функционирует с меньшим напряжением. Частота сердцебиений снижается до 86 – 90 ударов в минуту, что уже приближается к показаниям нормы для взрослого человека.

Совершенствуется **опорно-двигательный аппарат**. Происходит интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс про-

должается до тех пор, пока человек растет (иногда до 20–25 лет), скелет ребенка на втором году жизни уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость всего тела.

Продолжается укрепление **мышечно-связочного аппарата**. Движения становятся более уверенными и разнообразными. Но физическое утомление все еще наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает.

Возрастные изменения происходят и в **желудочно-кишечном тракте**. Развивается мышечный слой стенки желудка, повышается кишечный тонус, совершенствуется нервная регуляция механизма прохождения пищи по кишечнику.

Убедиться в том, что ребенок взрослеет, можно по следующим признакам:

- малыш остается сухим в течение часа или двух, иногда просыпается сухим после дневного сна;
- действия, сопутствующие опорожнению мочевого пузыря или кишечника, начинаются каждый день в одно и то же время (например, утром либо после еды);
- брезгливость при виде грязных рук, лица или отвращение к мокрым подгузникам;
- ознакомление с «туалетной» терминологией, принятой в семье («пи-пи»); некоторые дети уже готовы пользоваться туалетом, еще не достигнув двухлетнего возраста;
- возможность сообщить о своих потребностях и выполнять простые указания;
- любопытство к поведению других членов семьи (сопровождает взрослых в туалет и ванную).

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

ВОСПИТАНИЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ РЕЖИМНЫХ ПРОЦЕССОВ

Режимные процессы (кормление, укладывание на сон, подъем, сборы на прогулку и возвращение с нее, проведение гигиенических процедур) занимают существенную часть времени бодрствования.

Дети нуждаются в терпеливом обучении и непосредственной помощи взрослого.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания

Поддерживать стремление детей к самостоятельности.

Соблюдать принцип постепенности включения каждого ребенка в режимный процесс. (За стол усаживать только по 2-3 человека, не умеющих есть самостоятельно. Остальные дети в это время продолжают играть. И так далее.)

Детей первой подгруппы приучать к тому, что перед едой и по мере загрязнения им обязательно моют руки.

Учить малышей есть ложкой густую пищу, к 1 году 6 месяцам – и суп. Приучать есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой (с помощью взрослого), после еды благодарить взрослых (как умеют).

Детей второй подгруппы продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем, с частичной помощью взрослого съедать положенную порцию.

Закреплять умение пользоваться салфеткой, после еды благодарить взрослых, задвигать стул.

Содействовать активному участию детей в процессах, связанных с прогулкой и сном.

К 1 году 7 месяцам приучать раздеваться с небольшой помощью взрослого (снимать шапку, валенки, рейтузы, расстегнутые туфли, шорты и колготки).

К 2 годам под контролем взрослого выполнять отдельные действия: снимать и надевать перечисленные одежду и обувь в определенном порядке.

Приучать детей к опрятности, аккуратности

К 2 годам учить с помощью взрослого пользоваться носовым платком, приводить в порядок одежду, прическу, аккуратно и в определенной последовательности складывать одежду, ставить на место обувь. Учить бережно относиться к вещам. Обращать внимание детей на порядок в группе.

Способствовать выработке навыка регулировать собственные физиологические отправления (к 2 годам).

Воспитывать элементарные навыки культуры поведения.

Закреплять навыки поведения, соответствующие нормам и правилам:

- садиться за стол с чистыми руками, правильно вести себя за столом;
- спокойно разговаривать в группе, не шуметь в спальне;

- слушать взрослого, выполнять его указания, откликаться на его просьбы.

Формировать желание оказывать посильную помощь:

- воспитателю в группе и на участке;
- в домашних условиях – членам семьи, соседям.

Продолжать учить детей понимать слова «хорошо», «плохо», «нельзя», «можно», «нужно» и действовать в соответствии с их значением; приучать здороваться, прощаться, благодарить.

Формировать умение обращать внимание на играющего рядом товарища, понимать его состояние, сочувствовать плачущему.

Приучать не мешать сверстнику, не отнимать игрушки, делиться ими, уметь подождать.

Формировать умение бережно относиться ко всему живому: не рвать цветы и листья, не ходить по газонам, не обижать животных, ласково обращаться с ними, защищать их.

Положительное отношение к окружающему должно носить действенный характер: нужно учить детей поливать растения, кормить животных и птиц.

ВОСПИТАНИЕ В ИГРАХ-ЗАНЯТИЯХ

Развитие движений

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений.

Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

От 1 года до 1 года 6 месяцев

Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке.

Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5-2 м), и вниз до конца.

Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 10 см) и спуск с него.

Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см.

Ползание, лазанье. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремлянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание

Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя).

Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см.

Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 15 см) и спуск с него.

Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье

Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см).

Лазанье по лесенке-стремлянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание

Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату.

Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения

В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.

Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми 1 года – 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально.

С детьми старше 1 года 6 месяцев – индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.

Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Формы работы	Продолжительность в мин				
	пн	вт	ср	чт	пт
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Физкультминутки	3	3	3	3	3
Самостоятельная подвижная деятельность	60	60	60	60	60
Физкультурное занятие	10				10
Музыкальное занятие		10		10	
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	40	40	40	40	40
Вторая половина дня					
Корректирующая гимнастика	6	6	6	6	6
Подвижная игра после сна	5	5	5	5	5
Физкультурное занятие			10		
Самостоятельная подвижная деятельность	45	45	45	45	45
Спортивный досуг (раз в месяц)		10			
Музыкальный досуг (раз в месяц)	10				
Развлечения (камерно, в группе) два раза в месяц			10		10
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	80	80	80	80	80
<i>Перемещение детей по зданию</i>	30	30	30	30	30
ИТОГО В ДЕНЬ	5,5 ч	5,5 ч	5,5 ч	5,5 ч	5,5 ч
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	27,5 часов				



Вторая группа раннего возраста

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

Рост

К 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10 –12 см, к 3 годам – на 10 см.

В 3 года средний рост *мальчиков* равен 92,7 см, *девочек* – 91,6 см.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки).

Вес

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5 – 2 кг.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг.

Опорно-двигательная система

костная система

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости. К 2 – 3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

У детей 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания

сердечнососудистая система

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен.

Высшая нервная деятельность

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок 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 (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Тематический блок ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 опорой на 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 персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

Ходьба

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.

Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см).

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны.

Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Ходить на месте.

Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.

Выставлять ногу вперед на пятку.

Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом

«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием

«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием

«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве

«Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение

«Поезд», «Зайка», «Флажок».

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Формы работы	Продолжительность в мин				
	пн	вт	ср	чт	пт
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Физкультминутки	3	3	3	3	3
Самостоятельная подвижная деятельность	60	60	60	60	60
Физкультурное занятие	10				10
Музыкальное занятие		10		10	
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	40	40	40	40	40
Вторая половина дня					
Корректирующая гимнастика	6	6	6	6	6
Подвижная игра после сна	5	5	5	5	5
Физкультурное занятие			10		
Самостоятельная подвижная деятельность	45	45	45	45	45
Спортивный досуг (раз в месяц)		10			
Музыкальный досуг (раз в месяц)	10				
Развлечения (камерно, в группе) два раза в месяц			10		10
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	80	80	80	80	80
<i>Перемещение детей по зданию</i>	30	30	30	30	30
ИТОГО В ДЕНЬ	5,5 ч	5,5 ч	5,5 ч	5,5 ч	5,5 ч
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	27,5 часов				



Младшая группа

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ЖИЗНИ

Рост

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. К 4 годам – всего на 6 – 7 см, средние ростовые показатели мальчиков и девочек почти одинаковы: 99,3 – 100,3 см и 98,7 см.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Вес

К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Опорно-двигательная система

костная система

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1 – 1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

мышечная система

Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 – 4 лет еще недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте *крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой*, поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу

мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха.

сердечнососудистая система

Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по *внешним признакам утомления*: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность

Внимание детей 3 – 4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физических занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок

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 ними.

Дать 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.

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.

Тематический блок

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.

Подвижные игры

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

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), в рассыпную.

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, 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, врассыпную; 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; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, 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.

Групповые упражнения с переходами

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках

Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде

Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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 гнздышках».

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».



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ

Рост

Прибавка в росте за год составляет 5 – 7 см.

Средний рост пятилетних *мальчиков* – 107,5 см, *девочек* – 106,1 см.

Вес

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательная система

костная система

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен.

В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

мышечная система

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие, поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти

Состояние внутренних органов

органы дыхания

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, поэтому ни увеличивающаяся к 4 – 5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

сердечнососудистая система

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность

К 4 – 5 годам у ребенка возрастает *сила нервных процессов*. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление.

Необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм *сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы*. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов, поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок

ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

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).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

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.

Тематический блок

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

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), враспынную.

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), враспынную.

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

Катание на санках

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу.

Выполнять повороты направо и налево.

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.



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рост

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 – 10 см.

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка роста в месяц – 0,5 см.

Вес

Масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г.

Опорно-двигательная система

костная система

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 – 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа, поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. В период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупредить об этом родителей.

У детей 5 – 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

мышечная система

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является *развитие устойчивого равновесия*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется *аналитическое восприятие разучиваемых движений*, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у 5 – 6-летних детей в среднем равна 1100 – 1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 – 7 раз, а при беге – ее больше.

сердечнососудистая система

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются *основные процессы*: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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.

Тематический блок ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 разбежаться, 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 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.

Подвижные игры

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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.

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 скрестно, 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 расстоянии 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; переключать, 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 упражнения

Катание на санках

Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

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 на траве

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.



Подготовительная к школе группа

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

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 закалывающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Тематический блок

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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.

Подвижные игры

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 на траве, футбол).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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 колено, 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 2-3 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), с 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.

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).

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.

Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде

«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

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.

ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В подвижных играх

- происходит становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,
- совершенствуются движения,
- развивается самодисциплина,
- достигается эмоциональное благополучие,
- повышается физическая активность.

Подвижные игры с правилами

- способствуют социализации,
- развивают воображение,
- формируют умение договариваться и сотрудничать.

Для обеспечения полноценного физического развития дошкольников в игре необходимо:

- обогащать подвижные игры детей различными движениями, способствующими развитию физических качеств и обогащению двигательного опыта;
- способствовать формированию элементарной организованности, действию в едином ритме и темпе, проявлению ловкости и смелости, преодолению препятствий (пройти по ограниченной площади), совершенствованию основных движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.), развитию сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук в подвижных играх;
- обеспечивать правильное дозирование двигательной нагрузки в течение дня:

игры малой подвижности во время физкультурных минуток на занятии, динамических пауз между ними помогают педагогу чередовать интеллектуальную и двигательную активность детей в первую половину дня;

игры средней и высокой степени подвижности используются на специальных физкультурных занятиях и на прогулке, при организации праздников, развлечений, досуговых мероприятий и т.д.;

- организовывать в соответствии с возможностями и потребностями развития отдельных воспитанников подвижные игры не только общеразвивающей, но и коррекционно-профилактической направленности;
- формировать у детей умение чётко выполнять правила игр, действовать быстро, ловко, применяя накопленные двигательные умения и навыки;

- поощрять самостоятельную организацию детьми любившихся народных игр.

ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В результате специально организованной деятельности ребёнком усваиваются:

- правила выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму;

- элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физическое развитие в ходе коммуникативной деятельности у детей формируются представления о правилах выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму; правилах подвижных игр и проч.

ВОСПРИЯТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ФОЛЬКЛОРА

На *исполнительском этапе*, когда дети воспринимают текст на слух, их двигательная активность минимальна, можно говорить только о работе голосового аппарата при комментировании текста, об ответах на вопросы и о движении глаз при рассматривании иллюстраций. Однако и это немаловажно для восприятия и понимания текста.

На *мотивационном, ориентировочно-исследовательском и рефлексивном этапах* организация двигательной активности играет существенную роль. Ребёнку предлагается рассмотреть иллюстрации, полистать книжки или собрать мозаику, чтобы спрогнозировать, о чём или о ком будет текст. Уже на этом этапе происходит развитие мелкой моторики рук.

После чтения восприятие будет неполным, если ребёнку не предложить выразить своё отношение к персонажам рассказа или сказки, и здесь наиболее эффективными будут двигательные формы активности. Иллюстрирование, лепка, аппликация решат задачи развития мелкой моторики рук; инсценирование, танцы, подвижные игры – задачи развития крупной моторики, координации движений, равновесия.

Причём все движения, которые выполняют дети, не должны наносить им ущерб, и это одна из задач физического развития. В связи с этим педагогу следует грамотно продумывать организацию пространства группы и доступность предлагаемых действий возрастным особенностям детей.

Для рефлексивного этапа лучше предлагать детям только те формы работы, которые им хорошо знакомы и уже отработаны (чтобы не нарушать, например, целостности восприятия произведения обучением правилам игры).

КОНСТРУИРОВАНИЕ

Работа с крупными деталями конструктора позволяет ребёнку осваивать такие основные движения, как ходьба, повороты в обе стороны при переносе деталей с одного места на другое. Дети учатся не только правильно двигаться, не нанося ущерба здоровью (своему и всех участников конструирования), но и координировать свои движения, сохранять равновесие; стараются действовать осторожно, чтобы не разрушить постройку. При этом развивается и крупная моторика.

Обыгрывая постройку, дети совершенствуют свои умения в подвижных играх, что способствует становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Большой вклад в развитие мелкой моторики и координации движений вносит работа с природным материалом, мелкими деталями конструктора, бумагой.

Тематическое конструирование может способствовать формированию элементарных представлений о некоторых видах спорта, о правилах здорового образа жизни (модель спортзала, создание простейших тренажёров для тренировок: всевозможных мостиков, ступенек, пенёчков).

В целом конструирование способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В процессе изобразительной деятельности ребёнок осознаёт закономерности строения различных живых объектов и особенности их двигательной деятельности через усвоение способов передачи строения сложных предметов и движения животных и человека.

Трудно переоценить значение изобразительной деятельности в развитии мелкой моторики рук. Наиболее успешно эта задача решается в лепке. В лепке развиваются, укрепляются и дифференцируются функции пальцев обеих рук, особенно больших, указательных и средних при сохранении ведущей роли указательного пальца правой руки. В лепке кисти обеих рук развиваются и формируются как рабочие, действующие и воспринимающие органы одновременно, а показатели их восприятия и результаты их мускульных усилий всё время координируются, сопоставляются с данными зрительного восприятия. Это своеобразие лепки как деятельности, где преобразующее

воздействие рук совпадает во времени с познавательным восприятием, делает её необычайно ценным средством развития детей (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья).

Лепка способствует улучшению работы различных механизмов центральной нервной системы.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Передавая в танце эмоционально-образное содержание, дети учатся выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Запас основных и танцевальных движений постоянно пополняется. Работа над техникой и качеством их исполнения, знакомство с особенностями национальных плясок (русские, белорусские, адыгейские и т.д.) и бальных танцев формирует навыки художественного исполнения, передачи различных образов при инсценировании песен, танцев, в театральных постановках.

Обучение комбинированию элементов танцевальных движений и составление на их основе своих вариантов танцев способствует развитию танцевально-игрового творчества, а также развитию крупной моторики, координации движений, ориентировки в пространстве. Формируется сложная иерархическая система сенсорных коррекций.

САМООБСЛУЖИВАНИЕ И ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ БЫТОВОЙ ТРУД

Воспитатель учит детей беречь своё здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде и др.), следить за своим самочувствием.

Возрастающие физические возможности, стремление к самостоятельности позволяют не только развивать у детей чувство уверенности в собственных силах при выполнении действий самообслуживания (одевание, умывание), но и создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Формирование навыков самообслуживания и выполнение трудовых операций способствует развитию мелкой моторики, координации движений.

Особое внимание уделяется освоению основ гигиенической и двигательной деятельности. Возрастает уровень самосознания, формируется образ физического «Я», связанный с особенностями своего тела, двигательными возможностями. Необходимо формировать некоторые доступные возрасту представления об охране своего здоровья (нельзя есть немытые фрукты, садиться за стол с грязными руками, есть много сладкого и т. д.).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Наибольшее влияние двигательная деятельность оказывает на физическое развитие ребёнка. Организуя двигательную деятельность, педагог должен:

- формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничному физическому развитию;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений);
- обогащать двигательный опыт детей (способствовать освоению основных движений);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

При этом важно обращать внимание на то, какой диапазон движений для ребёнка является привычным, а каких движений недостаточно в его повседневных двигательных упражнениях. К таким важным для развития двигательной сферы дошкольника следует отнести следующие классы действий:

- действия, требующие ориентировки в пространстве;
- действия, обеспечивающие различные виды перемещения ребёнка во внешнем пространственном поле: бег, прыжки, лазанье, ползание и т.д.;
- точные, «прицельные» действия в пространственном поле без предметов и с разнообразными предметами;
- разнообразные последовательности действий в соответствии с заранее намеченным планом;
- действия, требующие произвольно поддерживать и регулировать тонус мускулатуры;
- манипулятивные действия, требующие для своего выполнения тонкой (мелкой) моторики.

Важно помнить, что у дошкольников нет достаточного арсенала двигательных средств для того, чтобы с ходу овладеть целостными движениями, которые требуют одновременных ориентировок в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве. Для этого необходим специфический для построения каждого действия диапазон навыков, в основе которых лежат сложнейшие системы сенсорных коррекций, и с их помощью «выстраиваются» двигательные действия.

Когда детям этого возраста предлагается овладеть целостными двигательными действиями, требующими сложного взаимодействия различных уровней нейрофизиологической, психофизиологической и психической регуляции, то заведомо неверно выполняемые с самого начала движения частично автоматизируются после нескольких повторений. Вслед за этим исправить неверно сложившиеся двигательные навыки бывает не всегда легко.

**ЧАСТЬ ОСНОВНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ,
ФОРМИРУЕМАЯ
УЧАСТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОТНОШЕНИЙ**



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МБДОУ № 1

Использование здоровьесберегающих технологий в МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай является необходимым условием повышения качества дошкольного образования. Они представляют собой систему мер по сохранению и укреплению здоровья детей и включают методы, приемы и комплексные способы решения задач здоровьесбережения.

Использование здоровьесберегающих технологий в МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай предполагает наличие двух блоков:

- здоровьесберегающие технологии;
- здоровьескрепляющие технологии.

Цель:

- становления осознанного отношения детей к здоровью и жизни человека;
- накопления знаний о здоровье, умений сберечь, поддерживать и сохранять его;
- формирования навыков эффективного решения задач здорового образа жизни, безопасного поведения, умения оказывать элементарную медицинскую и психологическую помощь.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- динамические паузы,
- гимнастика для глаз,
- релаксация,
- пальчиковая гимнастика,
- подвижные спортивные игры,
- гимнастика дыхательная, бодрящая, корректирующая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- физкультурные занятия,
- проблемно-игровые тренинги,
- самомассаж,
- коммуникативные игры и т. д.

3. Коррекционные технологии

- сказко-, цветотерапия,
- коррекция поведения,
- технология музыкального воздействия,
- психогимнастика,
- фонетическая гимнастика.

В МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай медико-профилактическая работа выделяется в отдельный блок, в который входят:

- мониторинг здоровья,
- создание здоровьесберегающей среды,
- профилактические мероприятия,
- медико-педагогический контроль,
- организация рационального питания,
- система закаливания,
- культура сна,
- разнообразные прогулки.

Использование здоровьесберегающих технологий в МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай предполагает, что воспитатели целенаправленно и постоянно организуют работу по развитию детей:

- развитие их волевых и физических качеств, самостоятельности и произвольности;
- развитие элементов творческого мышления в двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа включает использование разнообразных приемов по профилактике нарушения костно-мышечной системы.

ЗДОРОВЬЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений деятельности МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай. Для поддержания физического и психологического здоровья малышей в работу детского сада включено

- проведение оздоровительных мероприятий,
- минутки закаливания в режимных моментах,
- психолого-педагогическое сопровождение.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Двигательный режим в МБДОУ № 1 «Нальмес» а. Тахтамукай включает всю динамическую деятельность детей: организованную, самостоятельную, активный отдых, сотрудничество детского сада и семьи в вопросах физкультурно-оздоровительной работы.

Рациональное сочетание разных видов и форм занятий по физической культуре представляют целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, но каждое имеет свое оздоровительное значение.

Утренняя гимнастика позволяет обретать положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день. Комплексы утренних оздоровительных гимнастик составлены на основе игровых образов, с учетом сезонных изменений и этнокультурного компонента.

Пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения для пальцев и кистей рук.

Логоритмика – это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуком, словом, фразой) они способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Артикуляционная гимнастика стимулирует функции рече-двигательного аппарата.

Психогимнастика проводится с целью воспитания и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психоэмоционального напряжения.

Ритмическая гимнастика проводится с целью обогащения и развития двигательной сферы, а также её пополнения эмоционально выразительным содержанием.

Физкультминутка, динамические паузы снимают утомление у детей, повышают их умственную работоспособность.

Минутки здоровья на основе подвижных игр Адыгеи являются эффективным средством двигательной активности детей, где дошкольники упражняются в выразительности двигательных актов изображая флору и фауну республики.

Физкультурные занятия способствуют формированию необходимых умений и навыков, целенаправленному развитию физических качеств.

В основу физкультурных занятий положен линейный алгоритм, способствующий освоению и закреплению основных видов движений.

Активный отдых направлен на развитие двигательных качеств и способностей и позволяет закрепить полученные знания о здоровом образе жизни.

Индивидуальная работа по развитию движений предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Подвижные игры и физические упражнения побуждают использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях.

Спортивные упражнения расширяют у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера.

Оздоровительный бег способствует тренировке всех функциональных систем организма, для развития физической выносливости и формирования волевых качеств.

Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включают в себя комплекс корригирующей гимнастики, массаж, самомассаж, дыхательные упражнения, закаливание.

В зависимости от назначения все перечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый двигательный режим дошкольников.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с особенностями возраста, сезона, здоровья в каждой группе включает разработку и внедрение дифференцированного двигательного режима, который составляется на основе:

- графика выдачи пищи;
- сетки занятий;
- режима дня.

Расчёт показателя двигательной активности (ДА)

$$\text{Время вынужденного покоя} = \frac{\text{сон}}{120 \text{ мин}} + \frac{\text{завтрак}}{20 \text{ мин}} + \frac{\text{обед}}{30 \text{ мин}} + \frac{\text{полдник}}{20 \text{ мин}} = 190 \text{ мин (3,2 ч)}$$

$$\begin{array}{l} \text{Время пребывания} \\ \text{ребёнка} \\ \text{в движении} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Общее время} \\ \text{пребывания} \\ \text{ребёнка} \\ \text{в детском саду} \end{array} - \begin{array}{l} \text{Время} \\ \text{вынужденного} \\ \text{покоя} \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \text{Время} \\ \text{пребывания} \\ \text{ребёнка} \\ \text{в движении} \end{array} = 12 \text{ ч} - 3,2 \text{ ч} = 8,8 \text{ ч}$$

$$\begin{array}{l} \text{Показатель} \\ \text{ДА детей} \\ \text{за день} \end{array} = \frac{\text{время движения} \cdot 100\%}{8,8 \text{ ч}}$$

$$\begin{array}{l} \text{Средний} \\ \text{показатель ДА} \\ \text{за неделю} \end{array} = \frac{\text{сумма показателей ДА за неделю, \%}}{5}$$

Оптимальные показатели ДА детей

	Младший и средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Учебный период	50-60%	60-70%
Летний период	60-70%	70-80%

Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путём вычисления общей и моторной плотности.

При определении общей плотности учитывается время, затраченное на выполнение движений, показ и объяснения педагога, перестроения и расстановка, уборку спортивного инвентаря (полезное время), за вычетом времени, затраченного на простои детей по вине педагога, неоправданные ожидания, восстановления нарушений дисциплины. Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах.

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \cdot 100\%$$

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на движения}}{\text{общее время занятия}} \cdot 100\%$$

Общая и моторная плотность занятия физической культурой

	Младший и средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Общая плотность занятия	80-90%	80-90%
Моторная плотность занятия	60-85%	70-85%



Младшая группа

Характеристика двигательной активности дошкольников четвёртого года жизни

У детей четвёртого года жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движение детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению взрослого. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые, разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражаний.

Большинство осваиваемых движений детьми 4 года жизни выполняется активно, наблюдается согласованность движений рук и ног (в ходьбе и беге). Дети хорошо реагируют на сигнал и действуют в соответствии с ним, выдерживают заданный темп, проявляют положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводят ранее освоенные движения.

Разница в объеме двигательной активности между девочками и мальчиками невелика:

- средний объем ДА мальчиков – 1000,
- средний объем ДА девочек – 900 движений в самостоятельной деятельности.

Уровни освоения программы

Низкий

Ребенок

- напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать движения с движениями других детей;
- отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения;
- активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний

Ребёнок

- уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий;
- действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе;
- с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий

Ребенок

- уверенно самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе;
- легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое;
- с большим удовольствием участвует в играх;
- строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Режим двигательной активности детей младшей группы

Формы работы	Продолжительность в мин				
	пн	вт	ср	чт	пт
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Физкультминутки	3	3	3	3	3
Самостоятельная подвижная деятельность	50	50	50	50	50
Физкультурное занятие	15		15		15
Музыкальное занятие		15		15	
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	40	40	40	40	40
Вторая половина дня					
Корректирующая гимнастика	6	6	6	6	6
Подвижная игра после сна	5	5	5	5	5
Физкультурное занятие			15		
Самостоятельная подвижная деятельность	60	60	60	60	60
Спортивный досуг (раз в месяц)		15			
Музыкальный досуг (раз в месяц)	15				
Развлечения (камерно, в группе) два раза в месяц			15		15
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	70	70	70	70	70
<i>Перемещение детей по зданию</i>	20	20	20	20	20
ИТОГО В ДЕНЬ	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	30 часов				



Характеристика двигательной активности дошкольников пятого года жизни

У детей пятого года жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движение детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению взрослого.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые, разнообразные виды движений.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражаний.

На пятом году жизни наиболее существенна разница в показателях ДА между мальчиками и девочками во время самостоятельной деятельности, что обусловлено разными содержанием их игровой деятельности.

Средний объем ДА детей пятого года жизни в свободной деятельности составляет:

- мальчиков 2300 движений,
- девочек 1370 движениям.

Уровни освоения программы

Низкий

Ребенок

- допускает существенные ошибки в технике движений;
- не соблюдает заданный темп и ритм;
- действует только в сопровождении показа воспитателя;
- нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;
- ошибок в действии других не замечает.

Средний

Ребенок

- владеет главными элементами техники большинства движений;
- способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа;
- иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх;
- увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат;
- в играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

Высокий

Ребенок

- проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям;
- осуществляет элементы контроля за действиями сверстников;
- замечает нарушения правил в играх.

Наблюдается перенос освоенных в самостоятельную деятельность.

Режим двигательной активности детей средней группы

Формы работы	Продолжительность в мин				
	пн	вт	ср	чт	пт
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Физкультминутки	3	3	3	3	3
Самостоятельная подвижная деятельность	40	40	40	40	40
Физкультурное занятие		20		20	
Музыкальное занятие	20				20
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	10	10	10	10	10
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	70	70	70	70	70
Вторая половина дня					
Корректирующая гимнастика	6	6	6	6	6
Подвижная игра после сна	5	5	5	5	5
Физкультурное занятие	20				
Самостоятельная подвижная деятельность	25	25	25	25	25
Спортивный досуг (раз в месяц)		20			
Музыкальный досуг (раз в месяц)	20				
Развлечения (камерно, в группе) два раза в месяц			20		20
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	60	60	60	60	60
<i>Перемещение детей по зданию</i>	20	20	20	20	20
ИТОГО В ДЕНЬ	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	30 часов				



Характеристика двигательной активности дошкольников шестого года жизни

В отличие от детей пятилетнего возраста, ДА детей шестого года жизни становится более осознанной и разнообразной.

По мере овладения двигательными навыками и умениями у шестилеток проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям.

К 6-летнему возрасту стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек.

Дети шестого года жизни самостоятельно объединяются небольшими группами и вместе выполняют те или иные упражнения.

Средний объем ДА детей шестого года жизни в свободной деятельности составляет:

- мальчиков 2500 движений,
- девочек 2210 движениям.

Уровни освоения программы

Низкий

Ребёнок

- неуверенно выполняет сложные упражнения;
- не замечает ошибок других детей и собственных;
- нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом;
- с трудом сдерживает ее желания;
- слабо контролирует способ выполнения упражнений.

Средний

Ребёнок

- правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия;
- верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки;
- понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом;
- хорошо справляемся с ролью водящего правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Высокий

Ребёнок

- уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Режим двигательной активности детей старшей группы

Формы работы	Продолжительность в мин				
	пн	вт	ср	чт	пт
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Физкультминутки	3	3	3	3	3
Самостоятельная подвижная деятельность	30	30	30	30	30
Физкультурное занятие	25		25		
Музыкальное занятие		25		25	
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	20	20	20	20	20
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	70	70	70	70	70
Вторая половина дня					
Корректирующая гимнастика	6	6	6	6	6
Подвижная игра после сна	5	5	5	5	5
Физкультурное занятие	25				25
Самостоятельная подвижная деятельность	25	25	25	25	25
Спортивный досуг (раз в месяц)		25			
Музыкальный досуг (раз в месяц)	25				
Развлечения (камерно, в группе) два раза в месяц			25		25
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	10	10	10	10	10
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	70	70	70	70	70
<i>Перемещение детей по зданию</i>	20	20	20	20	20
ИТОГО В ДЕНЬ	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	30 часов				



Характеристика двигательной активности дошкольников седьмого года жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

У детей семилетнего возраста, обладающих более высокими двигательными возможностями по сравнению с предыдущей возрастной группой, показатели ДА увеличиваются за счет обогащения самостоятельной деятельности разнообразными играми и физическими упражнениями.

В этом возрасте у детей появляется самоконтроль и самооценка своих движений при выполнении тех или иных упражнений.

Средний объем ДА детей седьмого года жизни в свободной деятельности составляет:

- мальчиков 3275 движений,
- девочек 3040 движениям.

Уровни освоения программы

Низкий

Ребёнок

- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений;
- слабо контролирует выполнение движений, затрудняемся в их оценке;
- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх;
- чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности самоконтроль снижен.

Средний

Ребёнок

- технически правильно выполняет большинство физических упражнений, продляет при этом должные усилия, активность и интерес;
- способен оценить движения других детей;
- упорен в достижении своей цели и положительного результата;
- самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

Высокий

Ребёнок

- уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Режим двигательной активности детей подготовительной к школе группы

Формы работы	Продолжительность в мин				
	пн	вт	ср	чт	пт
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Физкультминутки	3	3	3	3	3
Самостоятельная подвижная деятельность	30	30	30	30	30
Физкультурное занятие		30		30	
Музыкальное занятие	30				30
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	15	15	15	15	15
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	70	70	70	70	70
Вторая половина дня					
Корректирующая гимнастика	6	6	6	6	6
Подвижная игра после сна	5	5	5	5	5
Физкультурное занятие	30				30
Самостоятельная подвижная деятельность	25	25	25	25	25
Спортивный досуг (раз в месяц)		30			
Музыкальный досуг (раз в месяц)	30				
Развлечения (камерно, в группе) два раза в месяц			30		30
Прогулка:					
- подвижные игры и физические упражнения	10	10	10	10	10
- индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
- самостоятельная подвижная игровая деятельность	70	70	70	70	70
<i>Перемещение детей по зданию</i>	20	20	20	20	20
ИТОГО В ДЕНЬ	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч	6 ч
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	30 часов				

РОЛЬ ДВИЖЕНИЙ В ОБЩЕМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

При помощи движений ребёнок знакомится с окружающим миром. Именно движения впервые знакомят ребёнка с самим собою, открывают ему части его собственного тела; при помощи движений он научается выделять свое "Я".

Формирующееся при этом самосознание позволяет ребенку

- лучше понять свой организм,
- прочувствовать выполняемые двигательные действия,
- полнее реализовать намерения двигательного поведения в различных видах детской деятельности с помощью адекватно выбранных средств.

Основные движения развивают кинестетические ощущения, которыми ребёнок постепенно научается владеть и руководствоваться при всех своих действиях. Каждый двигательный акт сопровождается кинестетическими ощущениями, уточняющими представления ребёнка о его выполнении. В то же время они содействуют точному восприятию и осознанному воспроизведению двигательных действий в ходе его двигательной активности.

Формирование комплексной чувствительности организма детей (кинестетических ощущений) происходит в результате направленной двигательной деятельности ребёнка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха).

Имея двоякую направленность, кинестетические ощущения, с одной стороны, сами развиваются в процессе основных движений, с другой стороны, более высокий уровень развития кинестетических ощущений позволяет совершенствовать качество движений за счет дифференцированного контроля за ходом его выполнения и производить срочную коррекцию по итогам анализа поступающей информации.

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. В скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.

В процессе выполнения движения активизируется **мыслительная деятельность** как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребёнок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен:

- делать простейшие обобщения,
- выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий.

При правильной организации обучения движению старшие дошкольники **способны оценивать** как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей.

В основных движениях развиваются и **волевые усилия**.

Под воздействием упражнений в основных движениях совершенствуется не только строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется **характер ребёнка**.

Свободные, раскрепощенные движения порождают свободу личности, воспитывают

- смелость и решительность,
- раскованность и активность поведения,
- доброжелательные отношения со сверстниками.

Правильно организованные основные движения укрепляют как тело, так и душу ребенка, научают **владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами**, что является одним из высших проявлений воли.

Таким образом, основные движения:

- повышают функциональные возможности организма;
- развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности;
- способствуют познанию собственного тела;
- обеспечивают ориентировку в пространстве и во времени, осуществление целенаправленной деятельности в соответствии с окружающими условиями.

Выполнение основных движений

- гармонизирует отношения с окружающим миром,
- является ступенью в познании и формировании двигательной культуры.

ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

АДЫГЕЙСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В этнокультурной педагогике адыгов считалось обязательным укреплять физическое здоровье детей. В народе говорили: «Если есть здоровье, имеешь все», «Здоровье прежде всего». Важным средством воспитания, в том числе и физического, являлась игра.

Народная этика адыгов, отраженная в детских национальных играх, допускала формирование у детей способности сдерживать и контролировать свои эмоции в определенных, допустимых пределах. Стремление к уравновешенности и внутреннему сбалансированному состоянию считалось признаком национальной культуры.

Многие из так называемых пальчиковых игр были направлены на развитие у детей аккуратности, упорства и терпения.

Воспитание мальчика как будущего мужчины-воина и защитника направлялось строгими морально-этическими правилами и была направлено на развитие сообразительности, ловкости, выносливости, умения не терять своего положения ни при каких условиях, а также умения играть «в паре». Многие игры воспитывала у мальчиков смелость, храбрость, а также развивали у них важные элементы тактического мышления.

Воспитание девочки направлялось иными ценностями и правилами. В девочке и девушке ценились стройность и гибкость стана, быстрота в движениях. Во многие подвижные игры девочки играли вместе с мальчиками.

Как правило, формирование у детей двигательных навыков было связано с их полезностью относительно выполнения ими в будущем важных трудовых и военных обязанностей, поэтому наиболее распространенными были игры, которые проводились на свежем воздухе в любое время года и в которых дети прыгали, бегали, боролись, соревновались, бросали камешки, «стреляли» в цель и др.

Значительное число подвижных игр направлено не только на развитие сугубо двигательных навыков, но и на формирование у детей способности к партнерству, игре «в команде», а значит, социальных качеств.

В адыгейских играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются любимыми детьми считалками, жеребьевками.

По содержанию адыгейские игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В них ярко отражается образ жизни адыгов, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание стать сильным, ловким, выносливым, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Цель использования адыгейских национальных игр в воспитательно-образовательном процессе детского сада – приобщение детей:

- к национальным традициям,
- к особенностям национальной культуры адыгейского народа.

Планируемые результаты реализации этнокультурного компонента

РАННИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

К трём годам ребёнок получит возможность научиться:

- играть вместе с воспитателем в адыгейские национальные подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

К четырём годам ребёнок получит возможность научиться:

- выполнять правила в адыгейских национальных подвижных играх;
- проявлять самостоятельность и творчество в адыгейских национальных подвижных играх;
- организовывать адыгейские национальные подвижные игры.

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

К пяти годам ребёнок получит возможность научиться:

- выполнять ведущую роль в адыгейской национальной подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

К шести-семи годам ребёнок получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать знакомые адыгейские национальные подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр

МЛАДШАЯ ГРУППА

НэшъоупьщI («Жмурки»);
Ты зэуал («Драчливый баран»);
Пцэжьыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»);
Ос IашкIэдз («Метанье снежков»);
Пцэжьыяшэ тежьагъ («Идем на рыбалку»);
Ос IашкIэдз («Метанье снежков»);
ПэIокIадз («Подлог шапки»);
Шыгъачъэ («Скачки»);

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли»);
Къан – гъэбыль къангъэбыль («Прятки»);
КIэпсэ зэпэкъудый («Перетягивание веревки»);
Шхончау («Стрелок»);
ШэкIо щэрыу («Меткий стрелок »);
Дэшхоеу («Метанье орехов»);
Щэрыхъыдз («Бросанье колеса»);
Чъэн («Бег»);

СТАРШАЯ ГРУППА

Кебек Абантет, гъотет («Руководитель лунки»);
Щэ къаштэ («Братъ снаряд»);
Гъунд – гъунд къал («Лабиринт»);
Лъэкъо лъэш («Сильные ноги»);
Цырбыжь зау («Бой бузиной»);
ХъантIэркъо пкIэн (прыжок лягушки);
ШъонтIэф («Гонщик бурдюка»);

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

ЦыIашкI («Комок шерсти»);
Хъакургъачъ («Катание колеса»);
Чэтыу шакIу («Кот-охотник»);
Хъамлащэ («Сказание на одной ноге»);
КIэн («Альчики»);

Чын («Волчок»)

Чэрмэчэцл («Отбирание головных уборов»)

Пхъэ хъэрен («Ножные качели»)

Цырбыжъ зау («Бой бузиной»)

ПРИЛОЖЕНИЯ К ООП ДО МБДОУ № 1

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте¹

4 года

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	94	12,8 – 16,6	93 ³	12,4 – 16,7
	95	13,1 – 16,9	94	12,7 – 17,0
	96	13,5 – 17,3	95	13,0 – 17,3
	97	13,8 – 17,6	96	13,3 – 17,6
	98	14,2 – 18,0	97	13,6 – 17,9
Средний	99	14,5 – 18,3	98	13,9 – 18,2
	100	14,8 – 18,6	99	14,2 – 18,5
	101	15,2 – 19,0	100	14,5 – 18,8
	102	15,5 – 19,3	101	14,8 – 19,1
	103	15,9 – 19,7	102	15,1 – 19,4
	104	16,2 – 20,0	103	15,4 – 19,7
	105	16,6 – 20,4	104	15,7 – 20,0
	106	16,9 – 20,7	105	16,0 – 20,3
	107	17,2 – 21,0	106	16,3 – 20,6
	108	17,6 – 21,4	107	16,6 – 20,9
	109	17,9 – 21,7	108	16,9 – 21,2
Выше среднего	110	18,2 – 22,0	109	17,2 – 21,5
	110	18,2 – 22,0	110	17,5 – 21,8
	111	18,6 – 22,4	111	17,8 – 22,1
	112	18,9 – 22,7	112	18,1 – 22,4
	113	19,3 – 23,1	113	18,4 – 22,7
Высокий	114	19,6 – 23,4	114	18,7 – 23,0
	115	19,9 – 23,7	115	19,0 – 23,3
	116	20,3 – 24,1	116	19,3 – 23,6
	117	20,6 – 24,4	117	19,6 – 23,9
	118	21,0 – 24,8	118	19,9 – 24,2
	119	21,3 – 25,1	119	20,2 – 24,5

¹ Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

**Антропометрические показатели
физического развития и здоровья детей
Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте²**

5 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	100	14,4 – 19,5	97 ¹	13,4 – 19,4
	101	14,7 – 19,8	98	13,8 – 19,8
	102	15,1 – 20,2	99	14,2 – 20,2
	103	15,4 – 20,5	100	14,6 – 20,6
	104	15,7 – 20,8	101	15,0 – 21,0
	105	16,1 – 21,2		
Средний	106	16,4 – 21,5	102	15,4 – 21,4
	107	16,7 – 21,8	103	15,8 – 21,8
	108	17,0 – 22,1	104	16,2 – 22,2
	109	17,4 – 22,5	105	16,6 – 22,6
	110	17,7 – 22,8	106	17,0 – 23,0
	111	18,0 – 23,1	107	17,4 – 23,4
	112	18,4 – 23,5	108	17,8 – 23,8
	113	18,7 – 23,8	109	18,2 – 24,2
	114	19,0 – 24,1	110	18,6 – 24,6
	115	19,4 – 24,5	111	19,0 – 25,0
Выше среднего	116	19,7 – 24,8		
	117	20,0 – 25,1	112	19,4 – 25,4
	118	20,3 – 25,4	113	19,8 – 25,8
	119	20,7 – 25,8	114	20,2 – 26,2
	120	21,0 – 26,1	115	20,6 – 26,6
	121	21,3 – 26,4	116	21,0 – 27,0
	122	21,7 – 26,8		
Высокий	123	22,0 – 27,1	117	21,4 – 27,4
	124	22,3 – 27,4	118	21,8 – 27,8
	125	22,7 – 27,8	119	22,2 – 28,2
	126	23,0 – 28,1	120	22,6 – 28,6
	127	23,3 – 28,4	121	23,0 – 29,0

² Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна обшая задержка физического развития.

**Антропометрические показатели
физического развития и здоровья детей
Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте³**

6 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	107	15,7 – 21,7	108 ¹	15,9 – 21,9
	108	16,1 – 22,1	109	16,3 – 22,3
	109	16,5 – 22,5	110	16,7 – 22,7
	110	16,8 – 22,8	111	17,1 – 23,1
	111	17,3 – 23,2	112	17,5 – 23,5
Средний	112	17,6 – 23,6	113	17,9 – 23,9
	113	18,0 – 24,0	114	18,3 – 24,3
	114	18,4 – 24,4	115	18,7 – 24,7
	115	18,8 – 24,8	116	19,1 – 25,1
	116	19,1 – 25,1	117	19,5 – 25,5
	117	19,5 – 25,5	118	19,9 – 25,9
	118	19,9 – 25,9	119	20,3 – 26,3
	119	20,3 – 26,3	120	20,7 – 26,7
	120	20,7 – 26,7	121	21,1 – 27,1
	121	21,0 – 27,0	122	21,5 – 27,5
	122	21,4 – 27,4		
	Выше среднего	123	21,8 – 27,8	123
124		22,2 – 28,2	124	22,3 – 28,3
125		22,6 – 28,6	125	22,7 – 28,7
126		22,9 – 28,9	126	23,1 – 29,1
127		23,3 – 29,3	127	23,5 – 29,5
Высокий	128	23,7 – 29,7	128	23,9 – 29,9
	129	24,1 – 30,1	129	24,3 – 30,3
	130	24,5 – 30,5	130	24,7 – 30,7
	131	24,8 – 30,8	131	25,1 – 31,1
	132	25,2 – 31,2	132	25,5 – 31,5

³ Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

**Антропометрические показатели
физического развития и здоровья детей
Границы нормальных вариантов массы тела (веса)
при разном росте⁴**

7 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	112	15,2 – 25,4	112 ¹	15,8 – 25,8
	113	15,8 – 26,0	113	16,4 – 25,8
	114	16,4 – 26,6	114	17,0 – 27,0
	115	17,0 – 27,2	115	17,6 – 27,6
	116	17,6 – 27,8	116	18,1 – 28,1
Средний	117	18,1 – 28,3	117	18,7 – 28,7
	118	18,7 – 28,9	118	19,5 – 29,3
	119	19,3 – 29,5	119	19,8 – 29,8
	120	19,8 – 30,0	120	20,4 – 30,4
	121	20,4 – 30,6	121	21,0 – 31,0
	122	21,0 – 31,2	122	21,5 – 31,5
	123	21,5 – 31,7	123	22,1 – 32,1
	124	22,1 – 32,3	124	22,7 – 32,7
	125	22,7 – 32,9	125	23,3 – 33,3
	126	23,3 – 33,5	126	23,9 – 33,9
	127	23,9 – 34,1	127	24,5 – 34,5
	128	24,5 – 34,7	128	25,1 – 35,1
Выше среднего	129	25,1 – 35,3	129	25,6 – 35,6
	130	25,7 – 35,9	130	26,2 – 36,2
	131	26,3 – 36,5	131	26,8 – 36,8
	132	26,9 – 37,1	132	27,4 – 37,4
	133	27,4 – 37,6	133	28,0 – 38,0
	134	28,0 – 38,2	134	28,5 – 38,5
Высокий	135	28,6 – 38,8	135	29,1 – 39,1
	136	29,2 – 39,4	136	29,7 – 39,7
	137	29,7 – 39,9	137	30,3 – 40,3
	138	30,3 – 40,5	138	30,9 – 40,9
	139	30,9 – 41,1	139	31,6 – 41,6

⁴ Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, так как возможна общая задержка физического развития.

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сила мышц правой кисти (кг)	Мальчики	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Девочки	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Сила мышц левой кисти (кг)	Мальчики	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Девочки	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5
Жизненная емкость легких (мл)	Мальчики	900 – 1200	1000 – 1400	1200 – 1600	1300 – 1700
	Девочки	900 – 1150	1000 – 1250	1150 – 1500	1250 – 1600

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	3,0 – 2,3	2,6 – 2,1	2,5 – 1,8	2,3 – 1,7
	Девочки	3,2 – 2,4	2,8 – 2,2	2,7 – 1,9	2,6 – 1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	9,8 – 7,9	8,8 – 7,0	7,6 – 6,5	7,0 – 6,0
	Девочки	10,2 – 7,9	9,1 – 7,1	8,4 – 6,5	8,3 – 6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	125 – 205	165 – 260	215 – 340	270 – 400
	Девочки	110 – 190	140 – 230	175 – 300	220 – 350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64–92	82 – 107	95 – 132	112 – 140
	Девочки	60–88	77–103	92 – 121	97 – 129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2,5–4,0	4,0–6,0	4,5 – 8,0	6,0 – 10,0
	Девочки	2,5 – 3,5	3,0 – 4,5	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2,0 – 3,5	2,5 – 4,0	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
	Девочки	2,0 – 3,0	2,5 – 3,5	3,0 – 5,0	3,5 – 5,5
Наклон туловища вперед сидя (см)	Мальчики	3 – 5	4–7	5–8	6–9
	Девочки	5 – 8	6–9	7–10	8–12
Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти (кг)	Мальчики	4,0 – 8,0	6,0 – 10,5	8,0 – 12,5	10,0 – 12,5
	Девочки	3,5 – 7,5	4,5 – 9,0	6,0 – 11,0	7,5 – 12,0
Мышечная сила левой кисти (кг)	Мальчики	3,5 – 7,5	5,0 – 10,0	6,0 – 10,5	8,0 – 11,5
	Девочки	3,5 – 6,5	4,5 – 8,5	5,5 – 9,5	7,0 – 10,5

**Возрастные нормативы двигательной активности детей
за полный день пребывания в детском саду по шагомеру
(количество движений)**

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 – 9500
4 года	12500 – 13500	10000 – 10500
5 лет	14000 – 15000	11000 – 12000
6 лет	15500 – 17500	12500 – 14500
7 лет	18000 – 20000	14500 – 17500

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПО КОЛИЧЕСТВУ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

**Критерии частой (острой) заболеваемости детей
по количеству заболеваний органов дыхания (в том числе ОРЗ) за год**

3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) – отношение суммы всех случаев острых заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.