

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МДОАУ «Детский сад №118 г. Орска»
Протокол № 1 от 06.09.2022г

Утверждаю

Заведующий
МДОАУ «Детский сад №118 г. Орска»
Коновалова Е.А.
Приказ № 87/1 от 06.09.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «ЮНЫЙ - ГИМНАСТ»**

**муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения
«Детский сад №118 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников
«Дружба» г. Орска»**

**ПО ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ВОЗРАСТ 4 – 8 ЛЕТ**

Срок реализации 1 год (01.10.2022 -31.05.2023г.г.)



Разработчики дополнительной образовательной программы «Юный – гимнаст» дошкольного образования МДОАУ «Детский сад № 118 «Дружба» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников г. Орска».

Руководитель авторского коллектива:

- Заведующий – Коновалова Е.А.

.

Члены авторского коллектива:

- Старший воспитатель – Миронова Е.В.,
- Руководитель кружка – Поленова А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы программы	стр.
<i>1.1. Пояснительная записка</i>	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста	9
<i>1.2. Планируемые результаты освоения Программы</i>	14
2. Содержательный раздел Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.	17
2.1 Образовательная область «Физическое развитие»	22
<i>2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников</i>	33
3. Организационный раздел Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.	35
<i>3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы</i>	35
<i>3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания</i>	36
<i>3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий</i>	36
4. Дополнительный раздел. Приложение	38

1.1. Пояснительная записка

Общие сведения о построении образовательного процесса в ДОУ

Рабочая программа кружка «Юный - гимнаст» муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения «Детский сад № 118» «Дружба» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития дошкольников г. Орска» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования от 09.11.2018г. № 196 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";

- Лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1647 от 14.04.2015 г., выданной Министерством образования Оренбургской области;

- Приложением 1 к лицензии от 14.04.2015 г. на осуществление образовательной деятельности по подвиду дополнительного образования детей и взрослых № 1647 от 14.04.2015 г., выданной Министерством образования Оренбургской области;

- Уставом МДОАУ «Детский сад № 118 г. Орска»

Философия программы: В центре образовательного процесса – активный, компетентный ребенок, инициативный и любознательный воспитанник.

Главная идея программы – создание социальных и материальных условий (развивающей среды) для всемерной поддержки самораскрытия детей и их позитивной социализации, за счет чего достигается максимальное раскрытие интеллектуального и творческого потенциала, способностей и талантов, заложенных в каждом ребенке от рождения.

В тексте Программы сформулированы основные принципы, цели и задачи образовательного процесса в ДОУ с детьми раннего и дошкольного возраста, с сохранением за педагогами ДОУ пространства для творчества и саморазвития. Они предполагают:

1. Со-действие и со-трудничество
2. Обогащение развития
3. Позитивную эмоциональную атмосферу и положительные эмоции
4. Работу в зоне ближайшего развития
5. Поддержку детской инициативы и интересов
6. Право на ошибку
7. Всемерную поддержку игры
8. Соавторство педагогов и вариативность построения программы

При разработке концепции и содержания Программы использовались

фундаментальные достижения отечественной и мировой науки в области психологии, нейропсихологии, педагогики:

- основные положения культурно-исторической парадигмы (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец и др.);
- базовые положения нейропсихологии детского возраста (Э.Г. Симерницкая, А.В. Сименович);
- теория межполушарного взаимодействия (Р. Сперрт, М. Газзанига, Э.Г. Симерницкая, Е.Д. Хомская, В.Л. Деглин, А.В. Сименович);
- научно-прикладные закономерности развития познавательных мотивов у детей дошкольного возраста (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, Н.Н. Поддьяков и др.);
- теория П.Я. Гальперина о поэтапном формировании умственных действий;
- теория формирующего обучения Л.С. Цветковой;
- теория амплификации А.В. Запорожца.

Содержание Программы МДОАУ «Детский сад № 118 г. Орска» обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребенка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы. Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи Программы:

1. Обучать основам техники акробатических упражнений;
2. Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в гимнастике;
3. Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
4. Совершенствовать двигательную активность детей и формировать

правильную осанку.

5. Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
6. Пропагандировать физическую культуру и спорт.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

2.4. Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.
8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

2.5. Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

1. **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
2. **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
3. **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
4. **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
5. **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
6. **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

7. Круговая тренировка:

Разновидности круговой тренировки:

По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Этапы обучения:

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

1. при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Для успешной реализации создана благоприятная **предметно – развивающая среда**. Приобретено и используется спортивное оборудование: гимнастический мат, шведская стенка, фитболы, скакалки, гимнастические палки, гимнастические ленты, флажки, степ — скамейки, мячи разного диаметра, гимнастические скамейки разной высоты.

Разработано нестандартное оборудование: «дорожки здоровья», «киндер-сюрприз» , «Тихий тренажер». Данные пособия являются многофункциональными и используются для выполнения общеразвивающих упражнений, в индивидуальной работе, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий:** здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

1.1.3. Характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста

На этапе модернизации развития МДОАУ «Детский сад № 118 г. Орска» активно реализует современные подходы к организации и формированию предметно-пространственной среды. С введением ФГОС ДО были определены условия благоприятные для развития детей в соответствии с их возрастными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка.

Созданная в дошкольном учреждении развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства детского сада, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей их развития.

При организации развивающей предметно-пространственной среды мы опирались на то, что она должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

В соответствии с ФГОС предметно-пространственная среда спортивного зала создана с учетом следующих требований:

- содержательно-насыщенной, соответствовать возрастным возможностям детей, предусматривающей разнообразие тематики материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением (в соответствии с программными требованиями);
- трансформируемой, обеспечивающей возможность изменений предметно-пространственной среды, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства;
- вариативной, предполагающей наличие в зале различных пространств для специфических видов детской деятельности, так же разнообразие игрового оборудования и материалов, обеспечивающее игровой замысел детей, периодическая сменяемость и появление новых предметов;
- безопасной, предполагающая соответствие предметно-пространственной среды всем требованиям по обеспечению надежности и безопасности её использования

Для успешной реализации Программы работа дошкольного учреждения нацелена на обеспечение следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с

детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

В соответствии с ФГОС ДО условия дошкольного учреждения, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям.
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление о дошкольном учреждении, которому доверяет воспитание ребенка. Это позволяет оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач воспитания.

Для обоюдного познания воспитательного потенциала нашему детскому саду дают: специально организуемая социально-педагогическая диагностика с использованием бесед, анкетирования; посещение педагогами семей воспитанников; организация дней открытых дверей в детском саду; разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон.

Целью первых собраний-встреч является разностороннее знакомство педагогов дошкольного учреждения с семьями и семей воспитанников между собой, знакомство семей с педагогами. Для снятия барьеров общения нами используются специальные методы, вызывающие у родителей позитивные эмоции, ориентированные на развитие доверительных отношений с педагогами.

Информирование происходит при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях,) либо опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, разнообразных буклетов, интернет-сайтов (детского сада, а также переписки (в том числе электронной).

Стеновая информация вызывает у родителей больше интереса, потому что педагоги привлекают их к участию в ее подготовке, исходя из информационных запросов семей, хорошо структурирована и эстетически оформлена (используются фотографии и иллюстративный материал).

Особенности физического развития детей

Так как МДОАУ «Детский сад № 118 г. Орска» осуществляет приоритетную работу по физическому воспитанию дошкольников. Оценка физического развития контингента воспитанников дошкольного учреждения, в том числе оценка состояния здоровья, проводится комплексно, с учетом ряда показателей: – показатели антропометрических исследований развития детей; – распределение воспитанников по «группам здоровья». Антропометрическое исследование показателей развития воспитанников, проводимое в МДОАУ №118, включает два критерия – измерение длины тела и массы тела. Данные, полученные в ходе антропометрических исследований, служат основанием для оценки физического развития детей (сравниваются со средними показателями биологического развития, определенными для каждой возрастной группы), а также для подбора соответствующей росту ребенка мебели. Анализ антропометрических данных контингента воспитанников МДОАУ №118 показал, что все дети имеют показатели в пределах возрастных норм. Важная роль в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста отводится педагогам дошкольного образовательного учреждения. В качестве мероприятий по профилактике заболеваний и оздоровлению детей с проблемами здоровья, по формированию физической культуры воспитанников МДОАУ № 118 выступают: – рациональная организация двигательной деятельности детей – проведение занятий по физическому развитию, праздников и развлечений; – проведение утренней гимнастики, гимнастика после сна; – ежедневный режим прогулок - 3-4 часа; – обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями; – проведение физкультурминуток, игр с движениями в свободной деятельности; – ходьба босиком по «дорожкам здоровья», – включение в работу с детьми комплексов дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики; – организация сбалансированного питания, употребление соков и фруктов (второй завтрак); – подбор мебели в соответствии с ростом детей; – осуществление консультативно-информационной работы - оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников; открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий; привлечение родителей к участию в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ; оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов; проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного развития личности, ее физические совершенства - основы здоровья, долголетия, формируется много двигательных

навыков, развиваются физические качества (ловкость, скорость, сила и др.). Своевременное и успешное формирование двигательной функции человека, особенно в дошкольный период жизни, имеет первостепенное значение для полноценного физического развития.

Правильным физическое развитие - физиологический и педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, укрепления здоровья, подготовку подрастающего поколения к взрослой жизни и труда. В процессе физического воспитания создаются положительные условия для успешного усвоения детьми устойчивых навыков поведения. Связь физического воспитания с умственным предполагает сообщение детям определенных знаний по физической культуре, в частности правил подвижных игр, рациональных способов выполнения движений. С особой четкостью проявляется связь физического воспитания с трудовым, ведь в основе трудовой деятельности лежат разнообразные движения. Совершенствование двигательного аппарата ребенка повышает работоспособность организма, развитие физических и волевых качеств способствует практической и психологической подготовке дошкольников к высокопроизводительному труду в будущем.

Во время выполнения физических упражнений совершенствуются функции анализаторов: зрительного, слухового, двигательного. Четкими становятся оценки пространства, у детей развивается чувство ритма, повышается точность и четкость движений и др.. Все это создает необходимые предпосылки для лучшего восприятия окружающей среды и в определенной степени влияет на эстетическое развитие.

Для привития детям эмоциональных вкусов в процессе физического воспитания большое значение имеет соблюдение надлежащих гигиенических условий на занятиях, хорошая физкультурная форма, яркое художественное оформление физкультурного инвентаря (мячей, флажков, обручей и т.п.). На воспитание эстетических чувств в значительной мере влияет музыка, сопровождающая занятия и гимнастику. Она способствует ритмичному и координированному выполнению движений, задает темп упражнений, помогает выполнить их отчетливее. Все это улучшает настроение детей, вызывает у них общее эмоциональный подъем.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Общие положения проблемы освоения воспитанниками Программы

2.7. Ожидаемый результат:

4-5 лет

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
3. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

5-7 лет

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
3. Уметь выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами.
4. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
5. Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы.

Кроме того, родители и воспитатели ДООУ знакомятся с работой педагога и детей дополнительного образования «Юный - гимнаст» на коллективных просмотрах и в открытые дни в начале года 20- 30 сентября, в середине года с 20- 30 декабря- промежуточная аттестация и в конце учебного года с 20- 30 мая, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Инструктор по физической культуре должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при

возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Методическое пособие успешно прошло апробацию в дошкольном учреждении.

Особенности оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка

Освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей проводится педагогами в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности детей, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики – от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволяет выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга отражают динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся,

прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик физического развития ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

2. Содержательный раздел Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.1. Описание образовательной деятельности

2.1.1 Образовательная область «Физическое развитие»

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:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4-6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и

движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок-на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком

выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

Связь с другими образовательными областями:

Познавательное развитие	в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.); формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека
Социально-коммуникативное развитие	приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности, освоение способами ухода за спортивным инвентарем; развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе освоения способов безопасного поведения, способов оказания самопомощи, помощи другому, правил поведения в стандартных опасных ситуациях; формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека; накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.

Речевое развитие	развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека
Художественно-эстетическое развитие	развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области; развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области; использование художественных произведений и продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления знаний о здоровье и здоровом образе жизни

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

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.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.1 Образовательная область «Физическая культура»

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать 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 детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично 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 детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать

в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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. **Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)**

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, футбол).

Модель организации двигательной активности в организационных формах воспитательной деятельности ДОУ

Мероприятия	Возрастная группа			
	младшая	средняя	старшая	Подготовительная
Утренняя гимнастика	Ежедневно в физкультурном зале, в облегчённой одежде - в носках или босиком; в тёплый период при t °от +10 на улице			
	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Физическое развитие	3 раза в неделю: 1 в физкультурном зале, одно в бассейне, одно на воздух (5-7лет), 2 –физкультурный зал, 1 бассейн (3-5 лет В летний период – непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию - на воздухе			
	15 минут	20 минут	25 минут	
Прогулка: - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - самостоятельная двигательная активность	2 раза в день	2 раза в день	2 раза в день	
	не гуляют: t ° ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с	Прогулка не проводится t° ниже –ниже минус 20°C скорости ветра более 15 м/с.		
	-не менее 2 – 4 раз в день по 30 минут - целенаправленно не реже 1 раза в неделю			
Танцевально – игровая гимнастика	Как часть непосредственно образовательной деятельности – не менее 2 раз в месяц			
	5-7 минут	5-7 минут	7-10 минут	7-10 минут
Гимнастика после сна: - точечный массаж; - закаливающие процедуры: ходьба по ребристой дорожке.	Ежедневно по мере пробуждения 5-7 минут			

массажным коврикам, соляной дорожке и сухой				
Физкультурные досуги	1 - 2 раза в месяц			
	10-15 минут	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут
Физкультурные праздники	2 - 4 раза в год			
	-	30 минут	30 минут	35-40 минут
Недельная двигательная активность	5 часов	6 часов	6 часов	6-7 часов

Примерный перечень закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (в день)		
		младшая	средняя	старшая
В ходе организованной деятельности				
Утренняя гимнастика(в тёплую погоду проводится на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5—7 мин	5—10 мин	7—10 мин
Физическая культура (в теплое время года проводится на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	15 минут	20 минут	25 минут
В ходе режимных моментов				
Утренний прием на воздухе	Сочетание воздушных ванн с организацией двигательной активности	До 30 минут		До 35 минут
Дневной сон без маек (в теплое время года)	Воздушная ванна с учётом сезона года, климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребёнка	В соответствии с действующим САНПиНом		
Гимнастика после сна: - точечный массаж; - закаливающие процедуры: ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам, босохождение	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7 минут	5-10 минут	7-15 минут
Контрастные воздушные ванны	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7 минут	5-10 минут	7-15 минут
Прогулка в первой и второй половине дня с организацией подвижных игр и	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза по 2 ч		2 раза по 1 ч 50 мин — 2 ч

физических упражнений		До 15 минут	До 20 минут	До 25 минут
Пребывание ребёнка в облегчённой одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально		
Специально организованные профилактические мероприятия в холодный период года				
Витаминизация третьего блюда	Дополнительное оснащение витамином С	Ежедневно витамином С в составе меню		
Кварцевание помещений группы	Профилактика распространения инфекций	В присутствии детей. Продолжительность – 20 минут, в карантинный период – до 40 минут		
Организация питания				
Организация 2-го завтрака (соки, фрукты)	Соблюдение рациона детского питания, оснащение витаминами	В 10 часов (второй завтрак)		
Введение овощей и фруктов в обед и полдник		Объем порций определяется согласно требованиям действующего СанПиН		
Организация питьевого режима	Обеспечение потребности в воде	В течение дня		

Методы образования дошкольников, используемые при реализации Программы

Название метода	Определение метода	Рекомендация по применению
Методы по источнику знаний		
Словесные	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.	Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям.
Наглядные	Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования.	<i>Метод иллюстраций</i> предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр. <i>Метод демонстраций</i> связан с показом мультфильмов, диафильмов и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. <i>Компьютеры</i> дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации Программы дошкольного образования.
Практические	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.	Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности.
Методы по характеру образовательной деятельности детей		
Информационно-рецептивный	Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.	Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода обучения не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями.
Репродуктивный	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию воспитателя.	Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.
Проблемное изложение	Воспитатель ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам	Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных действий. Назначение этого метода – показать

	показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия.	образцы научного познания, научного решения проблем.
--	--	--

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семья является важнейшим общественным институтом, имеющим решающее значение, как для индивидуальной жизни человека, так и для социального, экономического культурологического развития общества.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Принципами взаимодействия с семьями воспитанников стали следующие:

- **Персонализация получаемой информации.** При реализации примерной основной общеобразовательной программы важно иметь достоверную информацию о потенциальных возможностях и реальных достижениях каждого конкретного ребенка в соответствии с его возрастными особенностями. Целостность и комплексность информации. Информация должна охватывать все четыре направления развития ребенка (здоровье и физическое, познавательно-речевое, социально-личностное, художественно -эстетическое). Получаемая информация должна интегрироваться в целостный информационный комплекс представлений о конкретном ребенке.

- **Непрерывность и динамичность информации.** Воспитательно-образовательный процесс, направленный на реализацию инвариантной части примерной основной общеобразовательной программы по своему характеру является непрерывным и динамичным. Реальное отражение этого процесса предполагает соответствующий характер информации.

- **Релевантность информации** (*англ. relevant* - относящийся к делу). Увеличение количества информации не всегда повышает качество решения. Релевантная информация – это данные, касающиеся только конкретной проблемы, человека, цели, периода времени. Релевантная информация – основа решения, поэтому важно добиться ее максимальной точности и соответствия проблеме.

- **Смысловая однозначность информации.** Исключение из информации двусмысленных слов или утверждений.

- **Адекватность информации.** Информация должна адекватно отражать заданные свойства объекта изучения (признаки, связи, измерения).

- **Корпоративная паритетность информации.** Это специфический результат взаимного обмена сведениями между источниками информации и создание информационного пространство, а сама информация выступает как информационное поле.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребенка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации образовательной программы дошкольного образования являются:

- наличие у родителей образовательной программы;
- информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в Программе по основным линиям развития;
- информирование родителей о результатах освоения Программы, полученных при проведении наблюдения за детьми;
- проведение коллективами ДО систематической работы, направленной на информирование родителей о результатах деятельности учреждения.

Передача информации реализуется при непосредственном контакте педагога с родителем или использовании дополнительных средств коммуникации (телефон, Интернет и др.).

Перспективным направлением в области расширения коммуникативных возможностей является Интернет, индивидуальное консультирование родителей в режиме онлайн или по электронной почте.

Чтобы не создавать условий для сравнения родители получают индивидуальный доступ на сайт и таким образом располагают информацией только о своем ребенке. По желанию и личной инициативе родителей, дошкольное образовательное учреждение в электронном виде предоставляет на сайт информацию, например, сведения о физической подготовленности ребенка и др.

В МДОАУ «Детский сад № 118 г. Орска» активно используются формы информационного взаимодействия с родителями по основным линиям развития ребенка.

Здоровье и физическое развитие

1. Предоставление в распоряжение родителей программы, ознакомление родителей с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.

2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами («Паспорт здоровья ребенка»² и др.)

3. Проведение «Дня здоровья» и физкультурных праздников с родителями.

4. Создание специальных стендов.

3. Организационный раздел Программы обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Условия реализации Программы составлены согласно требований Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Наименование	Наличие	Примечание
Наличие ТСО в образовательном учреждении		
Музыкальный центр	Имеется 1шт.	В муз.зале

Материально-техническое обеспечение развивающей среды ДОУ

Помещение ДОУ	Оснащение	Примечание
Территория ДОУ		
Спортивная площадка	Спортивный комплекс для лазания; «Змейка» для выполнения упражнений на равновесие; бревно для ходьбы; полоса препятствий; яма для прыжков в длину	Требуется оснащение спортивной площадке в соответствии с ФГОС
Специализированные помещения		
Физкультурный зал	Спортивное оборудование: для прыжков, лазания, метания (гимнастическая стенка, приставные лестницы, комбинированная установка для подвесных снарядов: веревочная лестница, канат, скамейки гимнастические, гимнастический мат, дуги для подлезания (разных размеров), обручи, палки гимнастические, шнуры -15 (50см); 5 (70см); веревка 5 м -2 шт., мешочки с песком, мячи волейбольные, мячи набивные по 500 гр.; мячи диаметром 20 см; диаметром 15 см ; диаметром 10 см , гантели (по 50 гр., по 500 гр.), кольцобросы, бадминтон, серсо,	Требуется пополнение спортивного оборудования в соответствии с ФГОС (мягкие спортивные модули, скамьи), оборудования для профилактики опорно-двигательного аппарата (массажеры для стоп, оборудования для обучения детей элементам спортивных игр (лыжи, велосипеды, круги здоровья), детские тренажеры.

3.2 Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

автор	Наименование
С.Фирилева	Танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-дансе» / М, 2002
Физическая культура	
Громова О. Е.	Спортивные игры для детей «Сфера», Москва, 2003г.
Е.И. Подольская	Оздоровительная гимнастика «Учитель». Волгоград, 2014
Е.В. Сулим	Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стрейчинг ТЦ «Сфера» Москва, 2012г.
Л.Ф. Асачева	Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия СПб Детство-пресс, 2013г.
Н. Ефименко	Театр физического развития и оздоровления . М.: Линка-Пресс, 1999
Н.А. Мелехина	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ СПб Детство-пресс, 2012г.
Г.П. Болонов	Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения ТЦ «Сфера» Москва, 2003г.
В.Я. Лысова	Спортивные праздники и развлечения. сценарий старший дошкольный возраст. «Аркти», Москва, 2001г
А.П. ЩЕРБАК	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении »Владос» , Москва, 1999

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Праздники. Новый год, День защитника Отечества, 8 Марта, «Осень», «Весна», «Лето»; праздники, традиционные детского сада.

Спортивные развлечения. «Спорт — это сила и здоровье», «Веселые старты», «Здоровье дарит Айболит».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Праздники. Новый год, День защитника Отечества, 8 Марта, День Победы, «Осень», «Весна», «Лето»; праздники, традиционные детского сада.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

Праздники. Новый год, День защитника Отечества, Международный

женский день, День Победы, «Проводы в школу», «Осень», «Весна», «Лето», праздники народного календаря.

Спортивные развлечения. «Летняя олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

ПРИЛОЖЕНИЕ

Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1.И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, проведите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а, следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают

упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд; в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1.Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2.Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3.Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4.Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1.Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).

2.Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3.Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

4.Наклоны назад.

5.Круговые движения тазом.

6.Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Разминка на занятиях по спортивной гимнастике.

Цель: *Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания*

Разминка длится 6 - 12 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 3 -4 лет.

Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

**Комплексы упражнений для разминки на занятиях
по спортивной гимнастике.**

Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повто- рений	Указание к выполнению
1. И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4. И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
5. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6. И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4. И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5. И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Комплекс по ритмической гимнастике.

1. «ЧАСИКИ»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1.-левая кисть вверх, правая вниз; 2-поменять положение вниз;

3-8-повторить 1-2. И.п. – то же.

9-таз влево;

10-таз вправо;

11 – 16 повторить 1-2.

И.п. – то же. 17-таз влево, левая рука согнута в сторону;

18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону;

19-32-повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

2. «СЧИТАЛОЧКА»

И.п.: основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

1-8 - 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед.

1-8-8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз;

17-32-то же вправо.

3. «КЛУБОЧЕК»

И.п. – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

1-4-наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу;

5-8-выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

9-наклон влево, левую ногу согнуть в сторону;

10- и.п.;

11-счет «1»;

12-счет «2»;

13-счет «1»;

14-счет «2»;

15-16-стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32-то же вправо.

4. «КУКОЛКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе..

1-8-выполнить 8 шагов влево по кругу;

9 - прыжок ноги вместе с поворотом налево, левая рука согнута вперед, правая на пояс;

10 - прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед;

11 - счет «9»;

12-полуприсед;

13-16 - то же, что и 9 - 12;

17 - 24-выполнить 8 шагов вправо по кругу;

25 - 32-прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

5. ЛОШАДКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад;

2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед;

3-счет «1»;

4-счет «2»;

5-счет «1»;

6-счет «2»;

7-счет «1»; 8-толчком левой прыжок, ноги вместе.

Подвижные игры.

Значение подвижных игр для дошкольников и школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удастся, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, которые становятся в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды. Игрок, захвативший мяч, передает его своим игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше. **Правила игры:** запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил педагог останавливает игру, делает замечание нарушителю и передает мяч другой команде.

3.«Взятие крепости».

Инвентарь: Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто сбьет палки, становится защитником «крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

1. «Удочка».

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

2. «Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки.

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начинающие игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок), они выходят из игры.

6. «Петушки» (для мальчиков).

На площадке чертится круг диаметром 3-4м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги. **Правила игры:** толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

7. «Подвижная цель».

Инвентарь: волейбольный мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. «Кто сильнее?».

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

9. «Перетягивание каната».

Инвентарь: канат.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, стараясь перетянуть команду противника на свою сторону.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Конспекты развлечений.
«Путешествие в город «Грации и пластики»

Задачи:

Образовательные:

1. совершенствовать творческую двигательную деятельность;
2. повторение комбинаций из акробатических упражнений;

Воспитательные:

1. воспитывать чувство грациозности и элегантности движений при выполнении упражнений с лентой;
2. воспитывать чувство красоты гибкости движений в упражнениях на акробатике.

Оздоровительная:

1. комплексное развитие силы основных мышечных групп и гибкости.
2. Формировать правильную осанку.

Методы: Наглядные, словесные, практические.

Приемы: **Игровая мотивация, сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное оформление.**

Инвентарь: Ленты, эмблемы для гостей, аудио кассеты, музыкальный центр.

Музыкальное оформление: P. DE Senneville – Lamar, P. Meinerman – Across, Acoustic Alchemy, The InJimate Orcheslra, Ventura – TiAmo, Ocarina – Ocarina.

Ход занятия:

Королева: Здравствуйте дорогие друзья! Я приветствую Вас. Сегодня, уважаемые педагоги, я приглашаю вас отправиться в самое красивое и замечательное королевство в Спортландию. В моем королевстве есть замечательный город «Грации и пластики». Живут в этом замечательном городе люди красивые, стройные, пластичные и очень любят заниматься гимнастикой.

Гимнасты здесь отличные,
Хотя и необычные.

И сейчас, уважаемые гости, перед вами выступит самый маленький житель моего города.

1. Кувырок вперед в упор присев. 2. Перекат назад в стойку на лопатках. 3. Мост из положения, лежа. 4. Поворот лежа на 180 градусов. 5. Упор лежа, прыжком встать, выпрямиться.

(выступление Алёши Мурашко).

Королева: А сейчас выступают юные гимнастки

Очень скоро вся страна
Будет знать их имена.

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Кувырок вперед в упор присев. 3. Стойка на лопатках. 4. Выпрямиться, руки вверх мост из положения, стоя. 5. Выпрямиться, руки вверх - махом одной и толчком другой переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь. 6. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх на 180 градусов.

(Выступление Кати Коротковой и Наташи Янковской)

Королева: Я с удовольствием представляю вам звёздочку нашего города.

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Кувырок вперед в упор присев. 3. Стойка на лопатках, перекат назад в полушпагат. 4. Встать, руки вверх мост из положения, стоя. 5. Выпрямиться, руки вверх - махом одной и толчком другой переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь. 6. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх на 360 градусов.

(Выступление Копытовой Насти)

Королева: Пусть праздник звезды зажигают,

Сегодня все его узнают,
Какие звездные детишки
У нас сегодня выступают.

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Стойка на голове (держать). 3. Опуститься у пор присев – два кувырка вперед в упор присев. 3. Перекат назад в стойку на лопатках

без рук (держать). 4. Согнув ноги, встать, выпрямиться руки вверх – махом одной ноги и толчком другой ноги стойка на руках (держать), в кувырок вперед в упор присев. 5. Встать, выпрямиться, руки вверх - махом одной и толчком другой два переворота в сторону (вправо и влево) в стойку ноги врозь. 6. Приставляя левую (правую) поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.

(Выступление Паши Болотова)

Королева: Стать, гимнастом все мы знаем,

Задача сложная для всех!

Он выступление начинает

И твердо верит в свой успех!

1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Наклон, вперед прогнувшись – силой согнувшись, стойка на голове (держать). 3. Опуститься в упор присев – кувырок вперед, кувырок вперед ноги скрестно. 4. Поворот кругом – кувырок назад, кувырок назад в стойку на руках. 5. Выпрямиться, руки вверх - махом одной ноги и толчком другой стойка на руках (держать), в кувырок вперед в упор присев. 6. Кувырок, назад согнувшись в упор, стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны. 7. Наклон, вперед прогнувшись (обозначить) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать). 8. Согнув ноги, встать, выпрямиться. 9. С двух – трех шагов разбега кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь.

(Выступление Артёма Ширманова)

Кристина: Не надо бояться, будут смеяться

Спорт не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет,

Добьется удачи-

Ни что не дается легко без труда!

1. Равновесие фронтальное. 2. Выпад правой (левой) вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом. 3. Стойка на груди. 4. Мост из положения, стоя. 5. Выпрямиться, руки вверх - махом одной ноги и толчком другой стойка на руках (держать), в кувырок вперед в упор присев. 6. Кувырок, назад согнувшись в упор, стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки в стороны. 7. Наклон, вперед прогнувшись (обозначить) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать). 8. Согнув ноги, встать, выпрямиться. 9. Переворот назад, переворот назад в шпагат.

(Выступление Кристины)

Выходят все жители города и показывают пирамиду.

Королева: От юных спортсменов

Пластичных, красивых

За все: за успехи, здоровье и силу,

Гимнастике нашей большое спасибо!

Королева: На память о нашем сегодняшнем путешествии мы вам дарим эмблемы города «Грации и пластики»

Замок «Физкультуры и спорта»

Программное содержание:

- Совершенствовать творческую двигательную деятельность;
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом;
- Воспитывать чувство красоты движений.

Методы и приемы: Сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное сопровождение, игровая мотивация.

Ход занятия:

Ведущий: Далеко, далеко, за горами, за лесами на высокой горе стоит красивый «Замок. И живут в этом замке люди талантливые, замечательные, красивые и очень любят заниматься гимнастикой.

Ведущий: Дорога до замка не простая. Нужно будет много преодолеть препятствия на своём пути. Посмотрите вокруг какая «чаща» вслед за мной идите (дети продвигаться на четвереньках). А вот и новая преграда довольно широкая река, глубины которой мы не знаем.

Я вижу лодки, садимся и переправляемся на другую сторону (исходное положение, сидя передвижение вперед на ягодицах, руки имитируют гребки веслом). Ну, вот река позади. И можно идти дальше (ходьба в колонне по одному).

Ведущий: Ребята нужно поторопиться. Прибавим шаг (бег в колонне по одному). Бежим правильно, ровно, легко. Дышим носиком. Молодцы ребята. Вот мы и добрались до «Замка».

Выходит королева с девочкой.

Королева: Я рада приветствовать вас в своем замке.

Гимнасты здесь отличные

Хотя и необычные!

Королева: Сейчас перед вами выступит юная гимнастка.

Выступление юной гимнастки. 1. Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. 2. Кувырок вперед в упор присев. 3. Стойка на лопатках. 4. Выпрямиться, руки вверх мост из положения, стоя. 5. Выпрямиться, руки вверх - махом одной и толчком другой переворот в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь. 6. Переворот вперед, назад. 7. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх на 180 градусов.

Королева: Понравилось вам выступление юной гимнастки?

Дети: Очень понравилось.

Королева: Теперь я вам предлагаю попробовать выполнить акробатические упражнения.

Дети выполняют акробатические упражнения.

1. «Ласточка». Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

2. «Берёзка». Стойка на лопатках.

3. «Мост».

4. «Лягушка»

Подвижная игра «Море волнуется»

Ведущий: Ребята пора нам возвращаться домой. Встаем, друг за другом и идем легкой походкой.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109799

Владелец Коновалова Елена Анатольевна

Действителен с 16.09.2022 по 16.09.2023