



# **ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Книга 6**  
**Содержательный раздел**  
**Образовательная область**  
**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГОРОД МАЙКОП»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 38»**

**Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 38**

**Протокол №  
от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2015 г.**

**Утверждаю:  
заведующая МБДОУ № 38**

**\_\_\_\_\_ Г. А. Подолякина  
Приказ № \_\_\_\_  
от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2015 г.**

# **ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **Книга 6 Содержательный раздел Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**



## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	7
<b>Вторая группа раннего возраста</b> .....	8
Особенности физического развития дошкольников третьего года жизни .....	8
Содержание психолого-педагогической работы .....	9
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ...	10
Режим двигательной активности .....	12
<b>Младшая группа</b> .....	13
Особенности физического развития дошкольников четвёртого года жизни .....	13
Содержание психолого-педагогической работы .....	16
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ...	17
Режим двигательной активности .....	20
<b>Средняя группа</b> .....	21
Особенности физического развития дошкольников пятого года жизни .....	21
Содержание психолого-педагогической работы .....	23
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ...	25
Режим двигательной активности .....	29
<b>Старшая группа</b> .....	30
Особенности физического развития дошкольников шестого-седьмого года жизни	30
Содержание психолого-педагогической работы .....	33
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ...	35
Режим двигательной активности .....	39
<b>Подготовительная к школе группа</b> .....	40
Содержание психолого-педагогической работы .....	40
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений ...	42
Режим двигательной активности .....	47
<b>ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ</b> .....	48
Влияние физической культуры на создание в сознании дошкольников картины мира .....	50
Физическое развитие дошкольников в разных видах деятельности .....	54
Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» .....	59
Содержание психолого-педагогической работы по реализации национально-регионального компонента .....	81
<b>Игротренинги с использованием сенсорных модулей как одно из средств коррекционно-развивающей работы</b> .....	84





## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

### Основные цели и задачи

Цели	Задачи
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
<b>Физическая культура</b>	<p>Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>

\* ФГОС ДО. Пункт 2.6.



В основе организации педагогической работы МБДОУ № 38, направленной на физическое развитие воспитанников, лежат следующие **общепедагогические дидактические принципы**.

<b>Принцип осознанности и активности</b>	направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
<b>Принцип систематичности и последовательности</b>	Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков, последовательность – в обязательном чередовании нагрузок и отдыха, в содержании самих занятий.
<b>Принцип повторения двигательных навыков</b>	предполагает многократное повторение, в результате чего образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
<b>Принцип постепенности</b>	В педагогике постепенность и тренировка (по И. П. Павлову) являются основным физиологическим правилом.
<b>Принцип наглядности</b>	предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
<b>Принцип доступности и индивидуализации</b>	предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.
<b>Принцип преемственности</b>	соблюдение принципа выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному.
<b>Принцип индивидуализации</b>	предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша и позволяет: <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшать врожденные задатки,</li> <li>- развивать способности,</li> <li>- тренировать нервную систему,</li> <li>- воспитывать положительные качества и способности ребенка.</li> </ul>



**Специальные дидактические принципы**, выражающие специфические закономерности физического воспитания:

<b>Принцип непрерывности</b>	обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».
<b>Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий</b>	выражает поступательный характер, гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.
<b>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок</b>	обеспечивает нормирование нагрузки.
<b>Принцип цикличности</b>	заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение тренированности;</li> <li>- улучшает физическую подготовленность ребенка.</li> </ul>
<b>Принцип всестороннего и гармонического развития личности</b>	содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.
<b>Принцип оздоровительной направленности</b>	решает задачи укрепления здоровья ребенка.





## ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

**Программа,  
пособие,  
технология**

**Автор, название**

### БАЗОВАЯ ЧАСТЬ

**Программы**

Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)  
Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.  
Программа и методические рекомендации

### ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Методические  
пособия**

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (по возрастным группам)

### ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

**Парциальные  
программы**

Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»

**Методические  
пособия**

Чермит К.Д., Коблев Я.К., Куприна Н.К. Физические упражнения и игры адыгов

Цеева Л. Х. Ребенок в мире народных игр

Хут С. Х., Шаова С. З. Рекомендации по реализации национально-регионального компонента на занятиях по художественной литературе и физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях

**Технологии**

Создание в сознании дошкольника целостной картины мира через физическое развитие

Игротренинги с использованием сенсорных модулей как одно из средств коррекционно-развивающей работы в МБДОУ № 38







## ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

#### **Рост**

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

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

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

#### **Вес**

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

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

#### **Опорно-двигательная система**

##### ***костная система***

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

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

К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости.

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



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

### **Состояние внутренних органов**

#### ***органы дыхания***

У детей 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания


#### ***сердечнососудистая система***

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

#### **Высшая нервная деятельность**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

<b>Тематический блок</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	<p>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.</p>
<b>Физическая культура</b> 	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.</p> <p>Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</p> <p>Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p>



Тематический блок	Содержание работы
	<p>Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).</p> <p>Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения	
<b>Ходьба</b>	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
<b>Бег</b>	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
<b>Катание, бросание, метание</b>	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в гори-





# АКВАРЕЛЬКА



	зонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>	Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>	Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С ходьбой и бегом</b>	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
<b>С ползанием</b>	«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
<b>С бросанием и ловлей мяча</b>	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».
<b>С подпрыгиванием</b>	«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
<b>На ориентировку в пространстве</b>	«Где звенит?», «Найди флажок».
<b>Движение под музыку и пение</b>	«Поезд», «Зайка», «Флажок».



### Режим двигательной активности

Формы активности	Режимное время	Количество и длительность
1. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры		ежедневно
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	перед завтраком	5 мин
3. Физкультурные и музыкальные занятия	1 и 2 половина дня	10 мин
4. Физкультминутки	во время занятий	2 мин
5. Физкультпаузы	между занятиями	-
6. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	утро	30 мин
7. Бодрящая гимнастика	после дневного сна	5 мин
8. Секционные, кружковые занятия	1-2 раза в неделю	-
9. Коррекционная гимнастика		
10. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	после полдника	10 – 15 мин
11. Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	вечер	30 мин
12. Пешая прогулка до дома	вечерний отрезок времени	5 мин



МАЛЫШАЯ ГРУППА

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ЖИЗНИ

### **Рост**

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

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

### **Вес**

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

### **Опорно-двигательная система**

#### **КОСТНАЯ СИСТЕМА**

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





Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциях кровообращения и дыхания.

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

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

#### **МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА**

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

В этом возрасте *крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой*, поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.).

Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.



## **Состояние внутренних органов**

### **ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ**

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

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

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

### **СЕРДЕЧНОСОСУДИСТАЯ СИСТЕМА**

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

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

### **Высшая нервная деятельность**

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



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

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

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



## СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок	Содержание работы
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> 	<p>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.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
<b>Физическая культура</b> 	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p>





Тематический блок	Содержание работы
	<p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>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.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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



<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.



<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
<b>Спортивные игры и упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
<b>Скольжение</b>	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
<b>Катание на велосипеде</b>	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
<b>С прыжками</b>	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
<b>С подлезанием и лазаньем</b>	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
<b>С бросанием и ловлей</b>	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
<b>На ориентировку в пространстве</b>	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».





### Режим двигательной активности

Формы активности	Режимное время	Количество и длительность
1. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры		ежедневно
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	перед завтраком	5 мин
3. Физкультурные и музыкальные занятия	1 и 2 половина дня	15 мин
4. Физкультминутки	во время занятий	2 мин
5. Физкультпаузы	между занятиями	-
6. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	утро	30 мин
7. Бодрящая гимнастика	после дневного сна	5 мин
8. Секционные, кружковые занятия	1-2 раза в неделю	-
9. Коррекционная гимнастика		
10. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	после полдника	15 – 20 мин
11. Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	вечер	30 мин
12. Пешая прогулка до дома	вечерний отрезок времени	5 мин



СРЕДНЯЯ ГРУППА

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ

### **Рост**

Прибавка в росте за год составляет 5 – 7 см.

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

### **Вес**

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

### **Опорно-двигательная система**

#### **КОСТНАЯ СИСТЕМА**

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

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

Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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



### **МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА**

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

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

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

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

### **Состояние внутренних органов**

#### **ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ**

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

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

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

#### **СЕРДЕЧНОСОСУДИСТАЯ СИСТЕМА**

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

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





### Высшая нервная деятельность


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

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок	Содержание работы
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> 	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>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).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.</p>



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.

#### Физическая культура



Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.



Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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





<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
<b>Прыжки</b>	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.



<b>Ритмическая гимнастика</b>	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
<b>Статические упражнения</b>	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).



Спортивные упражнения	
<b>Катание на санках</b>	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
<b>Скольжение</b>	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
<b>Катание на велосипеде</b>	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
Подвижные игры	
<b>С бегом</b>	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
<b>С прыжками</b>	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
<b>С ползанием и лазаньем</b>	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
<b>С бросанием и ловлей</b>	«Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
<b>На ориентировку в пространстве, на внимание</b>	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
<b>Народные игры</b>	«У медведя во бору» и др.





### Режим двигательной активности

Формы активности	Режимное время	Количество и длительность
1. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры		ежедневно
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	перед завтраком	10 мин
3. Физкультурные и музыкальные занятия	1 и 2 половина дня	20 мин
4. Физкультминутки	во время занятий	3 мин
5. Физкультпаузы	между занятиями	10 мин
6. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	утро	45 мин
7. Бодрящая гимнастика	после дневного сна	10 мин
8. Секционные, кружковые занятия	1-2 раза в неделю	-
9. Коррекционная гимнастика		
10. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	после полдника	20 мин
11. Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	вечер	50 мин
12. Пешая прогулка до дома	вечерний отрезок времени	5 мин



СТАРШАЯ ГРУППА



## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ШЕСТОГО – СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ

### **Рост**

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

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

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

### **Вес**

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

### **Опорно-двигательная система**

#### **КОСТНАЯ СИСТЕМА**

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено.



Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

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

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

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

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

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

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

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

#### **МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА**

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. По-





этому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

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

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

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

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

### **Состояние внутренних органов**

#### **ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ**

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

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

Жизненная емкость легких у 5 – 6-летних детей в среднем равна 1100 – 1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 – 7 раз, а при беге – еще больше.



### **СЕРДЕЧНОСОСУДИСТАЯ СИСТЕМА**

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

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

### **Высшая нервная деятельность**

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

<b>Тематический блок</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	<p>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»).</p> <p>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.</p>



# АКВАРЕЛЬКА



## Тематический блок

## Содержание работы



Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## Физическая культура



Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно 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 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.





Тематический блок	Содержание работы
	<p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.



<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.



<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
<b>Статические упражнения</b>	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
<b>Скольжение</b>	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.





<b>Катание на велосипеде и самокате</b>	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
<b>Спортивные игры</b>	
<b>Городки</b>	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полуко-на (2-3 м) и кона (5-6 м).
<b>Элементы баскетбола</b>	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
<b>Бадминтон</b>	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
<b>Элементы футбола</b>	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном на-правлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
<b>Элементы хоккея на траве</b>	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
<b>С прыжками</b>	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удоч-ка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыж-ков?», «Классы».
<b>С лазаньем и ползанием</b>	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
<b>С метанием</b>	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в об-руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
<b>Эстафеты</b>	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
<b>С элементами соревнования</b>	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто бы-стрее?», «Кто выше?».
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!» и др.



### Режим двигательной активности

Формы активности	Режимное время	Количество и длительность
1. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры		ежедневно
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	перед завтраком	15 мин
3. Физкультурные и музыкальные занятия	1 и 2 половина дня	25 мин
4. Физкультминутки	во время занятий	2х3 =6 мин
5. Физкультпаузы	между занятиями	10 мин
6. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	утро	45 мин
7. Бодрящая гимнастика	после дневного сна	15 мин
8. Секционные, кружковые занятия	1-2 раза в неделю	
9. Коррекционная гимнастика		
10. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	после полдника	15 мин
11. Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	вечер	50 мин
12. Пешая прогулка до дома	вечерний отрезок времени	5 мин




# АКВАРЕЛЬКА



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА



### СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Тематический блок	Содержание работы
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> 	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
<b>Физическая культура</b>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p>





## Тематический блок



## Содержание работы

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть 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).



## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической



	<p>стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.</p>
<b>Прыжки</b>	<p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.</p> <p>Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.</p> <p>Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
<b>Бросание, ловля, метание</b>	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.</p>
<b>Групповые упражнения с переходами</b>	<p>Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p>





<b>Ритмическая гимнастика</b>	<p>Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>	<p>Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), оставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	<p>Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.</p>
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p>



<b>Статические упражнения</b>	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках</b>	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в ворота, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
<b>Скольжение</b>	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
<b>Катание на велосипеде и самокате</b>	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
<b>Игры на велосипеде</b>	«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
<b>Спортивные игры</b>	
<b>Городки</b>	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
<b>Элементы баскетбола</b>	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
<b>Элементы футбола</b>	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
<b>Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве)</b>	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокачивать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.



	Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
<b>Бадминтон</b>	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
<b>Элементы настольного тенниса</b>	Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
<b>С прыжками</b>	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
<b>С метанием и ловлей</b>	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
<b>С ползанием и лазаньем</b>	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
<b>Эстафеты</b>	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
<b>С элементами соревнований</b>	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!», лапта.





### Режим двигательной активности

Формы активности	Режимное время	Количество и длительность
1. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры		ежедневно
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	перед завтраком	15 мин
3. Физкультурные и музыкальные занятия	1 и 2 половина дня	30 мин
4. Физкультминутки	во время занятий	2х3=6 мин
5. Физкультпаузы	между занятиями	10 мин
6. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	утро	50 мин
7. Бодрящая гимнастика	после дневного сна	15 мин
8. Секционные, кружковые занятия	1-2 раза в неделю	
9. Коррекционная гимнастика		
10. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	после полдника	15 мин
11. Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	вечер	60 мин
12. Пешая прогулка до дома	вечерний отрезок времени	5 мин







## СОЗДАНИЕ В СОЗНАНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЦЕЛОСТНОЙ КАРТИНЫ МИРА КАК ОДНА ИЗ ВЕДУЩИХ ЦЕЛЕЙ ООП ДО МБДОУ № 38

Основные  
структурные  
компоненты:

- мировосприятие
- мироощущение
- мировоззрение

Принципы построения  
процесса формирования  
целостной картины мира:

- деятельность
- амплификация развития
- единство аффекта и интеллекта
- интеграция знаний
- комплексность
- учет возрастной актуализации знаний







## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЗДАНИЕ В СОЗНАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ КАРТИНЫ МИРА

Физическая культура играет важную роль в процессе социализации и формировании картины мира ребенка. Именно физическая культура является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется у ребенка.

Исторически физическая культура складывалась под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания.

Влияние физической культуры на формирование картины мира у ребенка связано с формированием ценностей, наличие или отсутствие которых у человека заставляет его следовать призывам физкультуры или игнорировать их.

К ценностям здорового образа жизни, которые формируют картину мира ребенка и в дальнейшем будут руководить им, можно отнести:

- ценности, заложенные в него семьей;
- ценности, приобретенные им в детском саду и в школе;
- социальные ценности или ценности массовой культуры.

Формирование физической культуры личности – процесс осознанного приобщения ее к ценностям физической культуры. Они характеризуются двумя уровнями – общественным и личностным.

К **общественному уровню** относят накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения. Иными словами, все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

**Личностный уровень** освоения ценностей физической культуры обусловливается двигательным компонентом, определенным уровнем знаний, заботой о поддержании в норме физического состояния.

Поскольку любая из ценностей физической культуры «работает» в той или иной мере на здоровье человека, возрастает значение процесса формирования здорового образа жизни (ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья,



воспитание потребности в здоровом стиле жизни), а также формирование физической культуры личности.

Создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры претворяются в действительность с помощью физкультурной деятельности, которая направлена на физическое совершенство личности на пути ее всестороннего и гармонического развития, но не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяющей через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи, в том числе и задачу создания в сознании дошкольника картины мира.

Эффективность физкультурной деятельности определяется **потребностно-мотивационным звеном** (формирование потребностей, мотивов, ценностных ориентаций), а также овладением занимающимися определенным уровнем знаний. Эти характеристики способствуют социализации личности ребенка в процессе физкультурной деятельности и в то же время являются одним из показателей уровня ее физического совершенства. Только тогда, когда физкультурная деятельность рассматривается со стороны человеческой значимости и ценности, она становится фактором истинно культурного развития человека, гармонизации телесного и духовного, устойчивого приобщения его к культуре физической. Именно в процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности дошкольника как часть общей культуры.

Формирование физической культуры личности может плодотворно решаться только на основе **единства и взаимообусловленности категории социального и биологического в человеке**. В отличие от других сфер культуры, физическая культура соединяет эти компоненты в единое целое и является сферой их гармонизации. Свое отражение они находят в двигательном и интеллектуальном компонентах физической культуры.

В дошкольном возрасте формирование физической культуры личности традиционно связывают с **двигательным компонентом**, основная суть которого – формирование двигательных умений и навыков.

Сознательные движения оказывают активное воздействие на функциональное состояние организма (обмен веществ, выработку гормона – адреналина, тонизирующего все жизненные процессы) и на личность, их выполняющую:

- объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое «физическое Я»;
- регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий;
- выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат;
- ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками.



**Интеллектуальный компонент физической культуры** определяется содержанием физкультурных знаний дошкольника. В результате освоения физкультурных знаний у детей формируется правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой, – они начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье.

В основе физкультурных знаний ребенка лежат личностно значимые ценности:

<b>Знания ребенка о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него</b>	<p>Дети получают знания и представления о показателях здоровья (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит), знакомятся с признаками заболеваний (высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз).</p>
<b>Знания простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины</b>	<p>Дети узнают о том, как нужно заботиться о здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать режим дня (во время ложиться спать, есть в одно и то же время, занятия чередовать с отдыхом);</li> <li>- закаляться (гулять в любую погоду, устанавливать простейшие связи состояния погоды и соответствующей одежды, принимать душ, спать с открытой форточкой);</li> <li>- есть продукты, полезные для здоровья (мясо, яйца, рыба, молочные продукты – помогают расти; хлеб, булка, овощи, фрукты – дают энергию, жир – согревает тело);</li> <li>- защищаться от микробов (не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь – закрывать рот платком);</li> <li>- выполнять гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей);</li> <li>- соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить).</li> </ul>
<b>Знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур</b>	<p>Дети знакомятся с правилами хранения предметов личного обихода (носовой платок, расческа, полотенце, одежда, зубная щетка), некоторыми приемами первой помощи в случае ушибов (обработка мелких царапин, наложение повязок).</p>





<p><b>Знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей</b></p>	<p>Дети знакомятся с основными исходными положениями физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; усваивают элементы техники основных видов движений, правила безопасности при их выполнении; получают знания о содержании и правилах подвижных и спортивных игр, простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой.</p>
<p><b>Знания о своих физических возможностях</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физической подготовленности,</li> <li>- реакция организма на физическую нагрузку.</li> </ul>
<p><b>Знания и представления о своем организме</b></p>	<p>Овладение информацией о строении скелета, значении мышц, строении и деятельности головного мозга, сердца, органов дыхания помогает лучше понять себя, а знания о своей телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат детей адекватно реагировать на изменения окружающей среды.</p>

**Социально-психологический компонент физической культуры** раскрывает специфику формирования мотивационно-потребностной сферы ребенка, мотивов положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Мотивация является пусковым механизмом формирования функциональной системы, который активизирует структуры, включающиеся в синтез аппарата принятия решения, выработки программы и ее коррекции на основе результатов действия.

В тесной связи с мотивационно-потребностной сферой ребенка находятся **эмоции**, организующие поведение, направленное на удовлетворение актуальных потребностей. Выполняя связующую роль между потребностью и поведением, эмоции побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы ее протекания, оценивая результат. Важным мотивом занятий физической культурой является их непосредственная эмоциональная привлекательность, которая, как бы изнутри регулируя поведение и деятельность, непрерывно соотносит их ход и промежуточные результаты с потребностями и мотивами и выполняет тем самым функцию текущей оценки.

Таким образом, формирование физической культуры личности не только позволяет довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью, но и затрагивает характеристики его личностного развития, а также влияет на **создание в сознании дошкольника картины мира**.



## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В подвижных играх

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

***Подвижные игры с правилами***

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

Для обеспечения полноценного физического развития дошкольников в игре необходимо:

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

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

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

- организовывать в соответствии с возможностями и потребностями развития отдельных воспитанников подвижные игры не только общеразвивающей, но и коррекционно-профилактической направленности;



- формировать у детей умение чётко выполнять правила игр, действовать быстро, ловко, применяя накопленные двигательные умения и навыки;
- поощрять самостоятельную организацию детьми любившихся народных игр.

## ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В результате специально организованной деятельности ребёнком усваиваются:

- правила выполнения основных движений, не наносящих ущерба организму;
- элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

## ВОСПРИЯТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ФОЛЬКЛОРА

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

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

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

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





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

## КОНСТРУИРОВАНИЕ

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

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

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

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

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

## ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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



её необычайно ценным средством развития детей (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья).

Лепка способствует улучшению работы различных механизмов центральной нервной системы.

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

## САМООБСЛУЖИВАНИЕ И ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ БЫТОВОЙ ТРУД

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

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

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



## ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

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

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

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

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

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





## ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

### «СА-ФИ-ДАНСЕ»



### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторы оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» – доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии естествознания Елена Гавриловна Сайкина и кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания Жанна Евгеньевна Фирилева.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных ритмопластических направлений – это танцевально-ритмическая гимнастика.

**Доступность** этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

**Эффективность** – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.



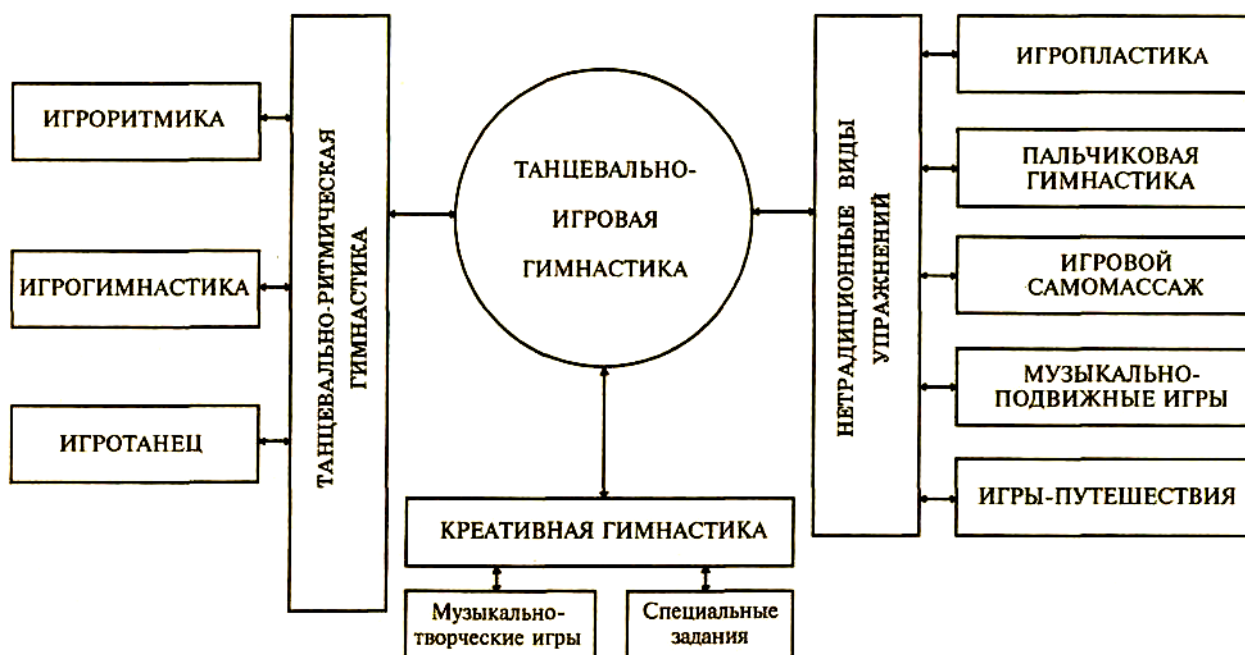
**Эмоциональность** достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе»** по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трех до семи лет.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), на основании которой разработана Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 38 г. Майкопа.

В программе «Са-Фи-Дансе» состоит из различных разделов, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

### МОДЕЛЬ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНС»





Все разделы программы объединяет **игровой метод проведения занятий**.

В **танцевально-ритмическую гимнастику** входят разделы:

- игроритмика,
- игрогимнастика,
- игротанец.

**Нетрадиционные виды упражнений** представлены:

- игропластикой,
- пальчиковой гимнастикой,
- игровым самомассажем,
- музыкально-подвижными играми,
- играми-путешествиями.

Раздел **креативной гимнастики** включает:

- музыкально-творческие игры,
- специальные задания.

**Игровой метод**

- придает занятиям привлекательную форму,
- облегчает процесс запоминания и освоение упражнений,
- повышает эмоциональный фон занятий,
- способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Основной целью программы «Са-Фи-Дансе»** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает:

- необходимый двигательный режим,
- положительный психологический настрой,
- хороший уровень занятий.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.





Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3 – 7 лет.

<b>1. Укрепление здоровья</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;</li> <li><input type="checkbox"/> формировать правильную осанку;</li> <li><input type="checkbox"/> содействовать профилактике плоскостопия;</li> <li><input type="checkbox"/> содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</li> </ul>
<b>2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;</li> <li><input type="checkbox"/> содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;</li> <li><input type="checkbox"/> формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;</li> <li><input type="checkbox"/> развивать ручную умелость и мелкую моторику.</li> </ul>
<b>3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;</li> <li><input type="checkbox"/> формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</li> <li><input type="checkbox"/> воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;</li> <li><input type="checkbox"/> развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.</li> </ul>

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются:

- основные принципы дидактики,
- возрастные особенности каждой группы,
- физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет.



## ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНСЕ»

<b>Игроритмика</b>	<p>Раздел является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.</p> <p>В этот раздел входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> специальные упражнения для согласования движений с музыкой,</li> <li><input type="checkbox"/> музыкальные задания и игры.</li> </ul>
<b>Игрогимнастика</b>	<p>Раздел служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе».</p> <p>В раздел входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения,</li> <li><input type="checkbox"/> упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</li> </ul>
<b>Игротанцы</b>	<p>Направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.</p> <p>В этот раздел входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> танцевальные шаги,</li> <li><input type="checkbox"/> элементы хореографических упражнений,</li> <li><input type="checkbox"/> такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.</li> </ul>
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика»</b>	<p>В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.</p> <p>Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.</p>



<b>Игропластика</b>	<p>Раздел основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.</p> <p>Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.</p>
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<p>Раздел в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.</p>
<b>Игровой самомассаж</b>	<p>Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.</p>
<b>Музыкально-подвижные игры</b>	<p>Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.</p>
<b>Игры-путешествия (или сюжетные занятия)</b>	<p>Раздел включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь, и увидеть, что пожелаешь.</p>





### Креативная гимнастика

Раздел предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.



## «СА-ФИ-ДАНС»

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ



### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНС»

Раздел программа	Содержание работы
<b>1. Игроритмика</b>	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p> <p>Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.</p> <p>Движения руками в различном темпе.</p> <p>Различие динамики звука «громко – тихо».</p> <p>Выполнение упражнений под музыку.</p>
<b>2. Игрогимнастика</b>	<p><b>2.1 Строевые упражнения</b></p> <p>Построение в шеренгу и в колонну по команде.</p> <p>Передвижение в сцеплении.</p> <p>Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.</p>



Раздел программа	Содержание работы
	<p><b>2.2 Общеразвивающие упражнения</b>  <b>Упражнения без предмета</b>            Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.            Основные движения туловищем и головой.            Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.            Комплексы общеразвивающих упражнений.  <b>Упражнения с предметами</b>            Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).</p> <p><b>2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b>            Свободное опускание рук вниз.            Напряженное и расслабленное положения рук, ног.            Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.            Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре.            Имитационные, образные упражнения.</p> <p><b>2.4 Акробатические упражнения</b>            Группировки.            Сед ноги врозь, сед на пятках.            Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья.            Равновесие на носках с опорой и без нее.            Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p>
<p><b>3. Игротанцы</b></p>	<p><b>3.1 Хореографические упражнения</b>            Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.            Стойка руки на пояс и за спину.            Свободные, плавные движения руками.            Комбинации хореографических упражнений.</p> <p><b>3.2 Танцевальные шаги</b>            Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы.            Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.            Комбинации из танцевальных шагов.</p> <p><b>3.3 Ритмические танцы</b>            «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».</p>





Раздел программа	Содержание работы
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».
<b>5. Игропластика</b>	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: - сгибание и разгибание, - приведение и отведение, - противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.
<b>7. Игровой самомассаж</b>	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
<b>8. Музыкально-подвижные игры</b>	«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка – иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.
<b>9. Игры-путешествия</b>	«На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».
<b>10. Креативная гимнастика</b>	<u>Музыкально-творческие игры</u> «Кто я?», «Море волнуется». <u>Специальные задания</u> «Создай образ», «Импровизация под песню».



## «СА-ФИ-ДАНС»

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ



### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНС»

Раздел программа	Содержание работы
<b>1. Игроритмика</b>	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p> <p>Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет.</p> <p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p>
<b>2. Игрогимнастика</b>	<p><b>2.1 Строевые упражнения</b></p> <p>Построение в шеренгу и колонну.</p> <p>Повороты переступанием по команде.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).</p> <p>Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.</p> <p>Передвижение в обход шагом и бегом.</p>



Раздел программа	Содержание работы
3. Игротанцы	<p><b>2.2 Общеразвивающие упражнения</b>  <b>Упражнения без предмета</b>  Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.  Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками.  Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями.  Основные движения головой.  Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p><b>Упражнения с предметами</b>  Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.</p> <p><b>2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b>  Потряхивание кистями и предплечьями.  Раскачивание руками из различных исходных положений.  Контрастное движение руками на напряжение и расслабление.  Расслабление рук в положении лежа на спине.  Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине.  Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.  Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.  Имитационные, образные упражнения.</p>
	<p><b>2.4 Акробатические упражнения</b>  Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед – назад.  Из упора присев переход в положение лежа на спине.  Сед ноги врозь широко.  Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры.  Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p>
	<p><b>3.1 Хореографические упражнения</b>  Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.  Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.  Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре.</p>





Раздел программа	Содержание работы
	<p>Повороты направо / налево, переступая на носках, держа за опору.</p> <p>Полуприседы, стоя боком к опоре.</p> <p>Комбинации хореографических упражнений.</p> <p><b>3.2 Танцевальные шаги</b></p> <p>Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах.</p> <p>Комбинации из изученных танцевальных шагов.</p> <p><b>3.3 Ритмические танцы</b></p> <p>«Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».</p>
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	<p>Медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».</p>
<b>5. Игропластика</b>	<p>Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p>
<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередное сгибание и разгибание пальцев,</li> <li>- работа одним пальцем,</li> <li>- круговые движения кистью и пальцами,</li> <li>- выставление одного, двух и т. д. пальцев,</li> <li>- «сцепление», соединение большого пальца с другими,</li> <li>- касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»),</li> <li>- движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.</li> </ul>
<b>7. Игровой самомассаж</b>	<p>Упражнения пальчиками с речитативом.</p>
<b>8. Музыкально-подвижные игры</b>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-травы», «Поезд», «Музыкальные стулья»;</li> </ul>



Раздел программа	Содержание работы
<b>9. Игры-путешествия</b>	<p>- музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.</p> <p>«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».</p>
<b>10. Креативная гимнастика</b>	<p><u>Музыкально-творческие игры</u></p> <p>«Аи да я!», «Творческая импровизация».</p> <p><u>Специальные задания</u></p> <p>«Художественная галерея», «Выставка картин».</p>



## «СА-ФИ-ДАНС»

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ



### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНС»

Раздел программа	Содержание работы
<b>1. Игроритмика</b>	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p> <p>Ходьба на каждый счет и через счет.</p> <p>Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p>Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.</p> <p>Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.</p>
<b>2. Игрогимнастика</b>	<p><b>2.1 Строевые упражнения</b></p> <p>Построение в шеренгу и колонну по сигналу.</p> <p>Повороты направо, налево, по распоряжению.</p> <p>Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.</p> <p>Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p>





Раздел программа	Содержание работы
	<p>Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.</p> <p>Размыкание по ориентирам.</p> <p>Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.</p> <p><b>2.2 Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b><i>Упражнения без предмета</i></b></p> <p>Комбинированные упражнения в стойках.</p> <p>Присед.</p> <p>Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.</p> <p>Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки».</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p> <p><b><i>Упражнения с предметами</i></b></p> <p>Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).</p> <p><b>2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b></p> <p>Посегментное расслабление рук на различное количество счетов.</p> <p>Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.</p> <p>Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.</p> <p>Потряхивание ногами в положении стоя.</p> <p>Свободный вис на гимнастической стенке.</p> <p>Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях.</p> <p>Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».</p> <p><b>2.4 Акробатические упражнения</b></p> <p>Группировки в приседе и седе на пятках.</p> <p>Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья.</p> <p>Переход из седа в упор стоя на коленях.</p> <p>Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.</p> <p>Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p>



Раздел программа	Содержание работы
<b>3. Игротанцы</b>	<p><b>3.1 Хореографические упражнения</b>  Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.  Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.  Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.  Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.  Прыжки выпрямившись, опираясь на опору.  Перевод рук из одной позиции в другую.  Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.</p> <p><b>3.2 Танцевальные шаги</b>  Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.  Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение.  Шаг с подскоком.  Русский попеременный шаг.  Шаг с притопом.  Русский шаг-припадание.  Комбинации из изученных танцевальных шагов.</p> <p><b>3.3 Ритмические танцы</b>  «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».</p>
<b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b>  <b>5. Игропластика</b>  <b>6. Пальчиковая гимнастика</b>  <b>7. Игровой самомассаж</b> <b>8. Музыкально-подвижные игры</b>	<p>Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».</p> <p>Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.</p> <p>Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p> <p>«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».</p>



Раздел программа	Содержание работы
	Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.
<b>9. Игры-путешествия</b>	«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».
<b>10. Креативная гимнастика</b>	<u>Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».</u> <u>Специальные задания «Танцевальный вечер».</u>





## «СА-ФИ-ДАНС»

### ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ



### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНС»

Раздел программа	Содержание работы
<b>1. Игроритмика</b>	<p>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p> <p>Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.</p> <p>Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.</p> <p>Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.</p>
<b>2. Игрогимнастика</b>	<p><b>2.1 Строевые упражнения</b></p> <p>Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием.</p> <p>Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.</p> <p>Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.</p> <p>Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.</p>



Раздел программа	Содержание работы
	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.</p> <p><b>2.2 Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><i>Упражнения без предмета</i></p> <p>Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».</p> <p><i>Упражнения с предметами</i></p> <p>Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).</p> <p><b>2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b></p> <p>Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.</p> <p>Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).</p> <p>Расслабление всего тела, лежа на спине.</p> <p>Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее.</p> <p>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.</p> <p>Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («плодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.</p> <p><b>2.4 Акробатические упражнения</b></p> <p>Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).</p>
<p><b>3. Игротанцы</b></p>	<p><b>3.1 Хореографические упражнения</b></p> <p>Русский поклон.</p> <p>«Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре.</p> <p>Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.</p> <p>Выставление ноги вперед, в сторону, назад – «крестом», «носок-пятка».</p> <p>Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.</p>



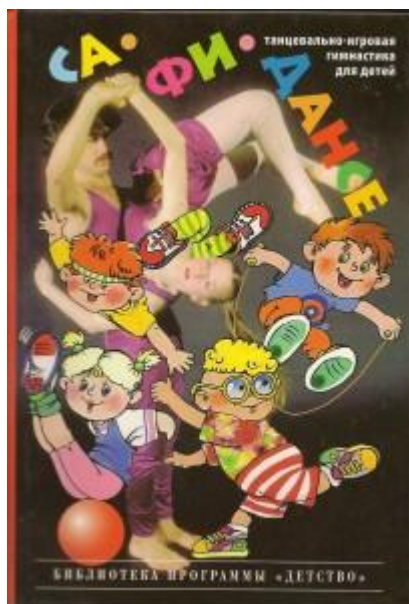
Раздел программа	Содержание работы
	<p>Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок.</p> <p>Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую.</p> <p>Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.</p> <p>Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.</p> <p><b>3.2 Танцевальные шаги</b></p> <p>Шаг с подскоком с различными движениями руками.</p> <p>Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.</p> <p>Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.</p> <p>Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».</p> <p>Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез».</p> <p>Комбинации из изученных шагов.</p> <p><b>3.3. Ритмические танцы</b></p> <p>«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».</p>
<p><b>4. Танцевально-ритмическая гимнастика</b></p>	<p>Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».</p>
<p><b>5. Игропластика</b></p>	<p>Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Комплексы упражнений.</p>
<p><b>6. Пальчиковая гимнастика</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.</p>
<p><b>7. Игровой самомассаж</b></p>	<p>Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.</p>
<p><b>8. Музыкально-подвижные игры</b></p>	<p>«День – ночь», «Запев – припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».</p> <p>Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.</p>





Раздел программа	Содержание работы
<b>9. Игры-путешествия</b>	Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия – Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».
<b>10. Креативная гимнастика</b>	Музыкально-творческие игры «Займи место». <u>Специальные задания</u> «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ





## НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ



### АДЫГЕЙСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**Цель** использования адыгейских национальных игр в воспитательно-образовательном процессе детского сада – создание в сознании дошкольника **целостной картины мира** через приобщение детей к национальным традициям, особенностям национальной культуры адыгского народа.





## Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр

<b>Младшая группа</b>	<p>НэшъоуппыцI («Жмурки»).</p> <p>Ты зэуал («Драчливый баран»)</p> <p>Пцэжъыашэ тежъагъ («Идем на рыбалку»).</p> <p>Ос Iашклэдз («Метанье снежков»).</p> <p>Пцэжъыашэ тежъагъ («Идем на рыбалку»).</p> <p>Ос Iашклэдз («Метанье снежков»).</p> <p>Пэлөкладз («Подлог шапки»).</p> <p>Шыгъачъэ («Скачки»).</p>
<b>Средняя группа</b>	<p>Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли»)</p> <p>Къан – гъэбыль къангъэбыль («Прятки»).</p> <p>КIэпсэ зэпэкъудый («Перетягивание веревки»).</p> <p>Шхончау («Стрелок»).</p> <p>ШэкIо щэрыу («Меткий стрелок »).</p> <p>Дэшхоеу («Метанье орехов»).</p> <p>Щэрыхъыдз («Бросание колеса»).</p> <p>Чъэн («Бег»).</p>
<b>Старшая группа</b>	<p>Кебек Абантет, гъотет («Руководитель лунки»)</p> <p>Щэ къаштэ («Брать снаряда»).</p> <p>Гъунд – гъунд къал («Лабиринт»)</p> <p>Лъэкъо лъэш («Сильные ноги»).</p> <p>Цырбыжь зау («Бой бузиной»).</p> <p>ХъантIэркъо пкIэн (прыжок лягушки)</p> <p>ШъонтIэф («Гонщик бурдюка»).</p>
<b>Подготовительная к школе группа</b>	<p>ЦылашкI («Комок шерсти»)</p> <p>Хъакургъачъ («Катание колеса»)</p> <p>Чэтыу шакIу («Кот-охотник»)</p> <p>Хъамлащэ («Сказание на одной ноге»)</p> <p>КIэн («Альчики»)</p> <p>Чын («Волчок»)</p> <p>ЧэрмэчэцI («Отбирание головных уборов»)</p> <p>Пхъэ хъэрен («Ножные качели»)</p> <p>Цырбыжь зау («Бой бузиной»)</p>



# ИГРОТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНЫХ МОДУЛЕЙ как одно из средств коррекционно-развивающей работы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сенсорное воспитание – составная часть умственного и физического воспитания ребенка, направленная на развитие его ощущений и восприятий, происходит в процессе познания ребенком предметов окружающего мира за счет, в основном, совершенствования функций центральных мозговых частей анализаторов.

Сенсорное развитие – это развитие восприятия ребенка и формирование его представления о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, запахе, вкусе и так далее

Ребенок познает окружающий мир, явления природы, события общественной жизни, доступные наблюдению. В процессе всей жизнедеятельности детей происходит накопление ими сенсорного опыта, обогащение их мироощущения, повышение эмоционального тонуса, активизация положительных знаний, связанных с восприятием явлений окружающего, пробуждение интереса, формирование потребностей. Окружающая действительность познается через анализаторы, поэтому так важно формировать у детей умение слушать, наблюдать, видеть, слышать.

Сенсорное воспитание, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, на развитие сенсорных способностей, служит основой создания в сознании дошкольника целостной картины мира.



Большое значение в сенсорном воспитании имеет формирование у детей представлений о сенсорных эталонах – общепринятых образцах внешних свойств предметов. Сенсорные эталоны – это обобщенные сенсорные знания, сенсорный опыт, накопленный человечеством за всю историю своего развития. Владея этими эталонами, дети будут соотносить с ними любое воспринятое качество, давать ему определение. Благодаря этим «единицам измерения», ребенок полнее и глубже познает различные свойства конкретных предметов, его восприятие приобретает целенаправленный и организованный характер.

Одним из современных методов сенсорной реабилитации является специально разработанное сенсорное оборудование.

#### **Основные цели игротренингов с использованием сенсорных модулей:**

- развитие познавательной сферы и органов чувств;
- развитие, коррекция и реабилитация сенсомоторных функций;
- овладение способами многосенсорного восприятия.

#### **Задачи:**

- формирование у детей представлений о своих сенсорных возможностях;
- активизация различных функций центральной нервной системы за счёт создания обогащённой мультисенсорной среды.

В зависимости от поставленных задач игротренинги с использованием сенсорных модулей можно рассматривать как в качестве самостоятельных занятий по улучшению и **развитию восприятия**, так и средством **оптимизации реабилитационного процесса**.

В первую очередь игротренинги с использованием сенсорного оборудования посвящены выработке тактильных и кинестетических ощущений, поскольку кожно-кинестетическая или общая чувствительность занимает особое место среди различных видов чувствительности. Являясь одной из самых древних, она становится база для формирования зрительного и слухового восприятия. Кроме того, кинестетическая чувствительность является основой всех видов движений. Кожно-кинестетическая чувствительность разделяют на две категории:

- виды чувствительности, связанные с рецепторами, содержащимися в коже;
- виды чувствительности, связанные с рецепторами, находящимися в мышцах, суставах и сухожилиях.





## ТАКТИЛЬНАЯ СРЕДА

Тактильная среда – позволяет освоить новые ощущения и развить тактильную чувствительность, учит различать различные свойства предметов и улучшает зрительно-моторную координацию.

Основное назначение тактильного оборудования – стимуляция тактильных ощущений и развитие мелкой моторики, но отдельные модели имеют и свои уникальные особенности.

### Тактильная дорожка

Предназначена для развития тактильных ощущений, детям с ограниченными возможностями – для восполнения дефицита двигательной активности.

Прогулка по такой дорожке босыми ногами обогащает тактильный опыт ощущениями, которые вызывает покрытие из искусственной травы, наждачной бумаги, металла, плюша, гальки, ворсистой ткани, оргстекла.

Дорожка способствует развитию тактильных ощущений, моторики, зрительной памяти, координации движения и равновесия.

Примеры игрового использования:

- «Ходим по дорожке»
- «Как называется»
- «Определи поверхность правильно».





# АКВАРЕЛЬКА



## Комплект тактильных дисков

Создан для улучшения и развития тактильного восприятия рук и ног.

Помогают развить способность описывать тактильные ощущения в устной форме.

В большинстве случаев используются для ног (ходьба, выполнение упражнений стоя на диске и т. д.).

Игры с тактильными дисками:

- воздействуют на развитие тактильных ощущений ребенка;
- способствуют профилактике и коррекции плоскостопия (диски оказывают массажный эффект);
- обеспечивают развитие памяти и сенсорных ощущений.



## Деревянная панель-лабиринт «Рисуем ногами»

Способствует укреплению мышц ног, туловища, развитию координации «глаз – нога».

Примеры игрового использования:

- «Правой и левой рукой попеременно»
- «Правой и левой ногой попеременно»
- «Кто быстрее».

