

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Костромы
«Центр развития ребенка – Детский сад №73»

Методическая копилка

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С СООТВЕТСТВИЯ С
ФОП ДО

консультация
для воспитателей

Подготовила: Корсакова Мария Ивановна,
старший воспитатель

Сентябрь, 2023

Содержание

1. Организация образовательного процесса по физическому развитию с соответствия с ФОП ДО.....	2
1.1. Способы организации детей по образовательному процессу «физическое развитие».....	16
1.2. Формы проведения утренней гимнастики.....	20
2. Планирование физкультурно – оздоровительной работы.....	22

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С СООТВЕТСТВИЯ С ФОП ДО

Физическое развитие детей дошкольного возраста является одной из основных задач дошкольного образования. За последние годы произошли значительные изменения в подходах к организации физической активности в детском саду. На смену устаревшим методикам пришли новые подходы, ориентированные на гармоничное развитие ребенка.

Один из основных принципов новой методики – это учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Теперь педагоги детского сада стремятся создать условия для развития уникальных возможностей каждого ребенка и способствовать его гармоничному развитию.

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает организацию образовательного процесса в соответствии с возрастными особенностями ребенка:

От 2 месяцев до 1 года.

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются:

- обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание;
- организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком;
- поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог приучает ребёнка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

1) С 2 месяцев педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте её в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.

2) С 6 месяцев педагог помогает осваивать движения,

подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребёнка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и другое); проводит с ребёнком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).

3) С 9 месяцев педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребёнка к разнообразным движениям (приседать на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и так далее); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы («Поехали-поехали», «Сорока-сорока», «Ладушки», «Коза рогатая», «Пташечка-перепелочка» и другое) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стойкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания,

приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;

кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

**Содержание дошкольного образования
по образовательной области «Физическое развитие»
(в соответствии с ФОП ДО)**

Физическое упражнение	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Основные движения				
<i>бросание, катание, ловля, метание</i>				
прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	+			
скатывание мяча по наклонной доске	+			
катание мяча друг другу, сидя парами, ноги врозь, стоя на коленях	+			
прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами	+			
ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой	+			
прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой)			+	
прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками(длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой, и, огибая кубики или кегли, расставленные поодной линии на расстоянии 70-80 см		+		
прокатывание набивного мяча			+	
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	+			
прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога		+		
прокатывание обруча друг другу в парах		+		
прокатывание обруча, бег за ним и ловля			+	
бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой	+			
бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его	+	+		
подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		+		
подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд			+	
бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз				+
бросание мяча о землю и ловля его	+			
отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		+		
отбивание мяча об пол на месте 10 раз			+	
ведение мяча 5-6 м			+	
ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу				+
ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)				+
бросание и ловля мяча в парах	+	+		
бросание мяча двумя руками из-за головы сидя		+		
бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м	+			
попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м		+		
метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы			+	
метание в цель из положения стоя на коленях и сидя				+
метание в движущуюся цель				+
метание (бросание) вдаль	+	+	+	+

перебрасывание мяча через сетку	+			
перебрасывание мяча друг другу в кругу		+		
перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами: стоя и сидя, в разных построениях			+	
передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях			+	
передача и перебрасывание мяча друг другу сидя потурецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе				+
прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей				+
перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, одной рукой от плеча				+
перебрасывание мяча из одной руки в другую			+	
передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую				+
перебрасывание мяча через сетку			+	
забрасывание мяча в баскетбольную корзину			+	+
скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		+		
катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу				+
<i>ползание, лазание</i>				
ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли(взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой)	+			
ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		+	+	
ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		+	+	
ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени			+	
ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м)			+	
ползание по гимнастической скамейке, за катящимся мячом	+			
ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад				+
проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	+			
пролезание в обруч разными способами				+
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни подоске	+			
ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени			+	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	+			
подлезание под дугу (веревку, обруч), не касаясь руками пола	+	+	+	
проползание под скамейкой			+	
переползание через несколько предметов подряд			+	
ползание на животе			+	
ползание на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами				+
влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек		+		
лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом			+	
влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом				+
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево		+	+	
перелезание с пролета на пролет по диагонали				+
лазание по веревочной лестнице				+
выполнение упражнений на канате (захват каната ступня-ми ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната				+

руками)				
влезание по канату на доступную высоту				+
ходьба				
ходьба в заданном направлении небольшими группами	+			
ходьба друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления)	+			
ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа		+	+	+
ходьба гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед				+
ходьба на носках	+	+	+	
ходьба на пятках		+	+	
ходьба на внешней стороне стопы		+	+	
ходьба, с высоко поднятыми коленями	+		+	
ходьба в полуприседе			+	
ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях				+
ходьба приставным шагом		+	+	
ходьба с перешагиваем предметов, с остановкой по сигналу	+	+		
ходьба с чередованием мелкого и широкого шага		+		
ходьба "змейкой"		+	+	
ходьба в противоположную сторону		+		
ходьба со сменой ведущего		+		
ходьба парами друг за другом, в разных направлениях	+			
ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	+			
ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)		+		
ходьба с закрытыми глазами 3-4 м			+	
ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад				+
ходьба по наклонной доске	+			
ходьба в чередовании с бегом	+	+		
бег				
бег группами и по одному за направляющим	+			
бег в колонне по одному		+	+	+
бег врассыпную	+	+	+	+
бег "змейкой"			+	
бег со сменой темпа	+			
бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темпа		+	+	
бег по кругу	+	+		
бег обегая предметы	+	+		
бег между двух или вдоль одной линии	+			
бег со сменой направления	+			
бег с остановками	+			+
бег мелким шагом	+		+	
бег широким шагом			+	
бег на носках	+	+		
бег, с высоко поднятыми коленями		+	+	+
бег с захлестыванием голени назад				+
бег с выбрасыванием прямых ног вперед				+

бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега)				+
бег на месте		+		
бег в парах		+	+	+
бег наперегонки				+
непрерывный бег 1-1,5 мин		+		
непрерывный бег 1,5-2 мин			+	
убегание от ловящего	+			
ловля убегающего	+			
бег в течение 50-60 с	+			
быстрый бег 10-15 м	+			
быстрый бег 10 м 2-3-4 раза			+	
быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами				+
медленный бег 120-150 м	+			
медленный бег 150-200 м		+		
медленный бег 250-300 м			+	
медленный бег до 2-3 минут				+
бег на скорость 20 м		+	+	
бег по пересеченной местности				+
челночный бег 2×5 м		+		
челночный бег 2×10 м			+	
челночный бег 3×10 м			+	+
<i>прыжки</i>				
прыжки на двух и на одной ноге	+	+		
прыжки на месте	+	+		
прыжки продвигаясь вперед на 2-3 м	+			
прыжки через линию вперед и, развернувшись, в обратную сторону	+			
прыжки с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ног вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой		+		
20 подпрыгиваний с небольшими перерывами		+		
подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м		+		
подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом				+
подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно, ноги врозь.			+	+
подпрыгивание на одной ноге			+	
подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной			+	
подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок			+	
подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза			+	
подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз			+	
подпрыгивания вверх из глубокого приседа				+
прыжки в длину с места	+	+	+	+
прыжки в длину с разбега			+	+
прыжки через 2 линии (расстояние 25-30 см)	+			
прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м			+	
прыжки на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м			+	

прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	+			
прыжки через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см)	+			
спрыгивание (высота 10-15 см)	+			
спрыгивание со скамейки		+		
спрыгивание с высоты в обозначенное место			+	
перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см)	+			
перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см)		+		
перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)			+	
перепрыгивание с места предметов высотой 30 см			+	
впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами			+	
впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага				+
прыжки в высоту с разбега			+	+
перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см)			+	
перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом			+	+
прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку			+	
прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них				+
пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места				+
вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание				+
пробегание под вращающейся скакалкой парами				+
прыжки через обруч, вращая его, как скакалку				+
<i>упражнения в равновесии</i>				
ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м)	+			
ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом	+			
ходьба по гимнастической скамье	+			
пробегание по скамье			+	
ходьба по ребристой доске	+	+		
ходьба по наклонной доске	+	+		
ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		+	+	
ходьба по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу сноска, руки в стороны)		+		
ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом				+
ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки				+
ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок				+
ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки			+	+
ходьба с перешагиванием рейки, лестницы, лежащей на	+			

полу				
ходьба по шнуру	+			
ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой			+	
ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом	+			
ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение)	+			
ходьба на носках	+			
ходьба с остановкой	+			
стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс		+		
стойка на гимнастической скамье на одной ноге			+	
поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье			+	
пробегание по наклонной доске вверх и вниз		+		
кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны		+		
кружение парами, держась за руки			+	
кружение с закрытыми глазами, с остановкой и с сохранением заданной позы				+
стойка "ласточка"			+	+
стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза				+
подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч				+
прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком				+
Общеразвивающие упражнения				
упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса	+	+	+	+
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	+	+	+	+
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса	+	+	+	+
Музыкально-ритмические упражнения				
ритмичная ходьба	+	+		
бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки	+			
ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе			+	
бег на носках	+	+	+	
топающий шаг	+	+	+	+
приставные шаги	+	+		+
прямой галоп		+		
боковой галоп			+	
подскоки по одному и в парах под музыку		+	+	+
танцевальный шаг «польки»				+
Строевые упражнения				
построение в колонну по одному	+	+	+	+
построение в колонну по два		+	+	+
построение в шеренгу	+	+	+	+

построение в круг	+		+	+
перестроение в колонну по два	+	+	+	+
перестроение в колонну по три			+	+
перестроение врассыпную	+	+	+	+
смыкание и размыкание	+	+	+	+
повороты направо и налево	+	+	+	+
повороты кругом			+	+
Подвижные игры				
сюжетные игры	+	+	+	+
несюжетные игры	+	+	+	+
эстафеты			+	+
Спортивные упражнения				
<i>катание на санках</i>				
по прямой	+		+	
перевозка игрушек	+			
катание на санках друг друга	+	+		
спуск с горки	+	+	+	
подъем с санками на гору		+	+	
торможение при спуске		+	+	
игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость				+
<i>ходьба на лыжах</i>				
по прямой	+			
ступающим шагом	+			
скользящим шагом		+	+	+
попеременным двухшажным ходом (с палками)				+
с поворотами переступанием	+	+	+	+
подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой"		+	+	
поднимание на горку "лесенкой", "ёлочкой"				+
по лыжне (на расстояние до 500 м)			+	
<i>катание на коньках</i>				
удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду)				+
приседания из исходного положения				+
скольжение на двух ногах с разбега				+
повороты направо и налево во время скольжения, торможения				+
скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь				+
<i>катание на велосипеде (самокате)</i>				
по прямой	+	+	+	+
по кругу	+	+	+	+
с поворотами направо, налево	+	+	+	
«змейкой»				+
с разной скоростью		+	+	+
<i>Плавание</i>				
погружение в воду	+			
погружение в воду с головой		+	+	+
приседание под водой, доставая предметы			+	
ходьба и бег в воде прямо и по кругу	+	+	+	
попеременные движения ног в воде, держась за бортик,		+		

доску, палку				
движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору			+	
скольжение на груди			+	
скольжение на груди и на спине, движение ногами (вверх - вниз)				+
плавание на ногах с надувной игрушкой или кругом в руках и без них				+
плавание произвольным способом			+	+
игры в воде с плавающими игрушками	+			
игры в воде с предметами, доставание их со дна		+		
Спортивные игры				
<i>городки</i>				
бросание биты сбоку			+	
бросание биты от плеча			+	+
выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м)			+	+
знание 3-5 городошных фигур			+	+
<i>элементы баскетбола</i>				
дача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)				+
перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя напротив друг друга, и в движении			+	+
ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон				+
ведение мяча правой и левой рукой			+	
ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу				+
забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, из-за головы, от плеча			+	+
игра по упрощенным правилам			+	+
<i>бадминтон</i>				
отбивание волана ракеткой в заданном направлении			+	
перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку				+
игра с педагогом			+	
<i>элементы футбола</i>				
отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении			+	
ведение мяча ногой между и вокруг предметов			+	+
отбивание мяча о стенку			+	
передача мяча ногой друг другу (3-5 м)			+	+
забивание мяча в ворота				+
игра по упрощенным правилам			+	+
<i>элементы хоккея</i>				
ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы				+
прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой				+
ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними				+
забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева)				+

попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после её ведения				+
элементы настольного тенниса				
подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)				+
подача мяча через сетку после его отскока от стола				+
Формирование основ здорового образа жизни:				
педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).	+			
педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.		+		
педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).			+	
педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.				+
Активный отдых				
физкультурные досуги:				
досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	+			
праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.		+		

досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.		+		
педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.			+	
досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.			+	
педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.				+
досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.				+
дни здоровья:				
в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.	+			
проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.		+		
педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.			+	
проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.				+
туристские прогулки и экскурсии				
педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.			+	
педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.				+

На основе перспективного планирования педагог разрабатывает годовое планирование на каждую возрастную группу с распределением физических упражнений по неделям.

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Существует три способа организации занятия по физическому развитию:

- 1.Фронтальный.
- 2.Групповой.
- 3.Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное

взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе, каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

Методика проведения занятия по физическому развитию

Основой построения занятия является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В схематическом плане занятия по физической культуре рассматривают 3 части: вводную, основную и заключительную.

В первой (вводной) части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия. В содержание вводной части входят: ходьба, бег, прыжки, подскоки, перестроения, повороты, упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие стопу, танцевальные шаги, упражнения на равновесие. Завершается вводная часть построением в шеренгу, в колонну по одному, в круг, врассыпную, игры на внимание. Бег дается в среднем темпе, а подвижные игры – средней подвижности, чтобы не перевозбудить детей. На эти упражнения отводится 2-4 мин (в зависимости от организованности группы) сосудистой и дыхательной систем. Обычно бег и прыжки чередуются с ходьбой. Упражнения вводной части занятия выполняют все дети одновременно. На общую и специальную подготовку отводится 4-8 минут.

Во второй (основной) части занятия решаются следующие задачи: повторение и закрепление ранее пройденного, обучение детей новым упражнениям, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.

В младших группах даются 2-3 основных вида движений (1-2 – в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). В старших группах включают 3-4 основных видов движений (2-3 в виде упражнения, 1-2 – в подвижной игре). Количеств основных движений может быть увеличено при высокой физической подготовленности детей и проведении упражнений по круговой системе.

Бег, прыжки нужно чередовать с успокаивающими движениями (ходьба). За упражнениями, требующими сосредоточенного внимания, должны следовать более динамичные движения, благотворно влияющие на развитие всех мышц и всех систем организма. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность основной части занятия, упражнения рекомендуется проводить со

всеми детьми одновременно. В основную часть занятия входит подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

Продолжительность основной части увеличивается с 10 до 20 минут (зависит от интенсивности упражнений, возраста детей и т.д.)

В третьей (заключительной) части решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

Характерными чертами занятия являются: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее должно быть связано с последующим и составлять систему занятий; важно обеспечить оптимальную двигательную активность детей. Занятия должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей. На них надо использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Схематический план занятия по физическому развитию

Структура занятия	Задачи	Содержание частей занятия	Методика проведения	Длительность частей занятия, мин
Первая часть, вводная	Повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его внимания, подготовка	Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование	Воспитатель должен не допускать длительных бесцельных движений; давать четкие, краткие	Первая младшая группа — 1,5 Вторая младшая группа — 1,5 - 2 Средняя группа — 2 - 3

	организма к большой физической нагрузке в основной части занятия	стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки; могут быть упражнения в равновесии. Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	организационно-методические указания, распоряжения, команды; продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение)	Старшая группа — 4-5 Подготовительная к школе группа — 4 - 5
Вторая часть, основная	Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка	1. Комплекс общеразвивающих упражнений (для комплекса важно, чтобы в одном занятии были охвачены все группы крупных мышц; при подборе упражнений не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд) 2. Основные виды движений (они должны быть новыми и знакомыми; сначала надо давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем — упражнения большой физической нагрузки) 3. Подвижная игра (она должна требовать большой подвижности и активности; в игре не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети)	Надо предусмотреть названия упражнений, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (показ воспитателя, ребенка, название, проговаривание и т.д.), различное ритмическое сопровождение (счет, слою, музыка, выполнение в свободном темпе) Надо поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку; каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения Воспитатель должен объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших — выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться выполнения правил, качественного	Первая младшая группа: общеразвивающие упражнения (ОРУ) — 3—4 основные виды движений (ОВД) - 1-2 (7) игра — 1—2 Вторая младшая группа: ОРУ - 3-5 ОВД - 2-3 (6-7) игра — 1—2 Средняя группа: ОРУ - 5-6 ОВД-3-4 (12-13) игра — 2—3 Старшая группа: ОРУ - 6-7 ОВД-4 (12-13) игра — 3 Подготовительная к школе группа: ОРУ - 7-8 ОВД-3-5 (13-14) игра — 4

			творческого выполнения движений; регулировать нагрузку	
Третья часть, заключительная	Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением. Ходьба может быть заменена игрой малой подвижности. Подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление	Нельзя допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; восстанавливать дыхание	Первая младшая группа — 1 Вторая младшая группа — 2 Средняя группа — 3 Старшая группа — 3—4 Подготовительная к школе группа — 3—4

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени)
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
- с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)

Методика проведения утренней гимнастики

№ п/п	Группа	Количество повторений ОРУ	Бег – Количество секунд	Прыжки – количество
1	I младшая	2-3	7-8	4-6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза * 2 раза
2	II младшая	3-4	10	4-6 в чередовании с ходьбой 2-4 раза * 2 раза
3	Средняя	4-5	20	6-8 в чередовании с ходьбой 3-4 раза

				* 3 раз
4	Старшая	5-6	30	8-10 в чередовании с ходьбой 4-5 раза * 3 раз
5	Подготовительная	6-8	35-40	10 – 12 в чередовании с ходьбой 5-6 раз * 3раза

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В планировании физкультурно – оздоровительной работы в детском саду условно выделяют три блока:

1. *Специально организованное обучение*: взрослый занимает учительскую позицию с инициативой в предъявлении учебных задач и осуществлением контроля за направлением детской деятельности.

Воспитатель планирует гимнастику – утреннюю, после дневного сна, а также физкультурные занятия.

2. *Совместная деятельность взрослого и детей*: взрослый выступает в качестве партнера – инициатора, участвующего в совместной деятельности; создает условия для развития детской инициативы в деятельности.

Совместная деятельность должна быть ненавязчивой и нежесткой. В этот блок включают разнообразные формы активности – чтение художественной литературы о спорте и спортсменах, рассматривание иллюстраций о спорте, беседы на тему «Забочусь о своем здоровье», физические упражнения, подвижные игры (в помещении и на прогулке).

Воспитатель должен планировать:

- индивидуальную работу с детьми (как со слабыми, так и с сильными по уровню физического развития и физической подготовленности);
- работу с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья;
- предварительную работу до физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр;
- ознакомление дошкольников с подвижными и спортивными играми;
- ознакомление с дидактическими играми; настольными играми;
- чтение рассказов о спорте, спортсменах;
- конкурс рисунков на спортивную тематику;
- изготовление атрибутов к подвижным играм;
- обучение правильному дыханию;
- обучение точечному массажу (профилактика ОРЗ);
- закаливание;
- обучение оздоровительным упражнениям.

3. *Свободная самостоятельная деятельность детей*: воспитатель находится за кругом детской деятельности, обеспечивая развивающую предметную среду для свободной деятельности детей, изменяя и дополняя ее в соответствии с детскими интересами. Одновременно он является потенциальным партнером детей, готовым подключиться при просьбе о поддержке и помощи в реализации их собственных замыслов.

Этот блок занятий предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность

саморазвития личности.

Планирование свободной самостоятельной деятельности предусматривает:

- рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах;
- рассматривание альбома «Забочусь о своем здоровье»;
- изготовление атрибутов к подвижным играм;
- предложение детям придумать варианты к знакомым подвижным играм;
- дидактические и настольные игры;
- создание условий для игр разной степени подвижности;
- оздоровительные упражнения.

Для развития самостоятельной двигательной активности поможет дидактический материал (рисунки, схемы, карточки), которые можно поместить в спортивный уголок, подборка иллюстраций о видах спорта, спортсменах. Необходимо в Уголке иметь: спортивную символику, атрибутику, спортивное оборудование (мячи, кегли, скакалки, обручи и т. д.), тренажеры.

Независимо от того, совместная ли с воспитателем или самостоятельная деятельность детей, необходимо разнообразить формы физкультурно-спортивного образования и воспитания дошкольников воспитатель планирует следующие виды работ и мероприятий:

- рассказы, сказки, викторины, загадки на спортивную тематику;
- конкурсы рисунков на тему физической культуры и спорта;
- ролевые и сюжетные игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;
- спектакли и театрализованные представления, разработанные и поставленные на сюжеты сказок и рассказов на олимпийскую тематику;
- олимпийский урок;
- разучивание спортивных стихов, песен, проведение конкурсов чтецов и певцов;
- олимпийский праздник детского сада;
- посещение музея спорта, художественных выставок;
- постоянную выставку в детском саду работ детского творчества, посвященную физической культуре и спорту;
- встречи с известными спортсменами;
- шахматно – шашечный клуб.

