

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 443
МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 443**

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим МБДОУ № 443
_____ Ю.В.Терновая
Приказ от 03.09.2018 г. № 49-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию воспитанников
в соответствии с ФГОС**

СОГЛАСОВАНА:
Педагогическим Советом МБДОУ
Протокол от 29.08.2018 г. № 1

г. Екатеринбург, 2018

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
Цели и задачи деятельности образовательной организации по реализации Программы	4
Принципы и подходы к формированию Программы	5
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	17
2. Содержательный раздел	20
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»	21
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	25
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.4. Взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	27
2.5. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья	28
3. Организационный раздел.	29
3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы	29
3.2. Двигательный режим	33
3.3. Учебный план по физическому развитию	34
3.4. Образовательная деятельность по физическому развитию	35
3.5. Список используемой литературы	35

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

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.)

Основой для разработки рабочей программы по физическому развитию воспитанников дошкольного возраста предстали нормативно - правовые документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.).
- СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26).
- Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки России от 20.09.2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 г. № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
- Письмо Министерства образования и науки России от 17.11.2011 г. № 03-877 «О реализации приказа Министерства образования и науки России от 20.07.2011 г. № 2151 «Примерный перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных учреждений и групп для детей дошкольного возраста, организованных в образовательных учреждениях».
- План действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования (утвержден 31.12.2013 г. первым зам. Министра образования и науки РФ).
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки России от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

В соответствии с локальным актом учреждения:

- Устав МБДОУ.

Рабочая программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей и интересов воспитанников, образовательных потребностей участников образовательных отношений.

В рабочей программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребёнком рабочей программы на разных этапах её реализации.

Цели и задачи деятельности образовательной организации по реализации Программы

В основу работы МБДОУ положены цели и задачи, определенные ФГОС ДО.

Основной **целью** своей работы МБДОУ полагает: создание благоприятных условий для формирования личности ребёнка с учётом его психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, полноценное проживание детьми дошкольного детства, разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, подготовка к жизни в современном обществе.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» глава 7 статья № 64 «Дошкольное образование» сформулировано предназначение дошкольного образования, которое направлено:

- на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели образования ребенка дошкольного возраста, части формируемой участниками образовательных отношений

1. Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

В настоящей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности воспитанников МБДОУ и ориентирующая педагогов на их индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности периода детства.

Программа направлена на решение следующих **задач**, сформулированных в ФГОС ДО, среди которых:

задачи, связанные с образованием дошкольников, в том числе:

- формирование общей культуры личности детей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечения равных возможностей и благоприятных условий для полноценного развития каждого ребёнка, открывающих возможности для позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка;

задачи, связанные с управленческими решениями, в том числе:

- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм дошкольного образования;
- создание социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа, а также организация на ее основе образовательного процесса базируются на следующих **принципах**:

1. поддержки разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
2. личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
3. уважения к личности ребенка;
4. построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
5. содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
6. поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
7. сотрудничества МБДОУ с семьей;
8. приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
9. формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
10. возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
11. учета этнокультурной ситуации развития детей.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и индивидуальными особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Под интеграцией содержания дошкольного образования понимается состояние (или процесс, ведущий к такому состоянию) связанности, взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей, обеспечивающее целостность образовательного процесса.

Принцип интеграции реализуется:

- через интеграцию содержания дошкольного образования (интеграцию содержания различных образовательных областей и специфических видов детской деятельности по освоению образовательных областей);
- интегративные качества личности ребенка как результат дошкольного образования, а также основа и единые целевые ориентиры базовой культуры ребенка дошкольного

возраста;

- интеграцию разных типов учреждений (дошкольного, общего, дополнительного образования, социокультурных центров, библиотек, клубов) и групп детей дошкольного возраста, предоставляющих различные возможности для развития дошкольников и обеспечивающих их позитивную социализацию.

Комплексно – тематический принцип построения образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации образовательного процесса. При этом в качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции. Реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса тесно взаимосвязана с интеграцией детских деятельностей.

Принцип адаптивности, который реализуется:

- через адаптивность развивающей предметно – пространственной среды каждого дошкольного учреждения к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
- адаптивность ребенка к пространству дошкольного учреждения и окружающему социальному миру.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.

Образовательная деятельность строится на основе индивидуальных особенностей ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

Принцип поддержки инициативы воспитанников в различных видах деятельности.

Принципы, части формируемой участниками образовательных отношений:

1. принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодетельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
2. принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
3. принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
4. принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

При разработке Программы учитывался системно – деятельностный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности развития детей определены авторами психолого-педагогической литературы

Физическое развитие детей дошкольного возраста идет менее интенсивно, чем в раннем детстве. Масса тела годовалого ребенка удваивается к 6-7 годам. Если в течение 1-го года жизни рост увеличивается на 20-25 см, то в 4-5 лет он увеличивается только на 4-6 см. К 5 годам рост новорожденного удваивается. В 5-7 лет интенсивность роста вновь нарастает. Этот период именуется периодом "первого вытяжения".

Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем большее становится различие между этими показателями (окружность груди должна быть больше). На первом году жизни окружность груди превышает полурост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полуросту.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращение черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. Так, сращение подвздошной, седалищной и лобковых костей начинается только с 5-6 лет. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. Большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно. Это же положение относится к росту и развитию всей костной системы у детей. Физически оптимальные нагрузки способствуют нормальному формированию скелета, чрезмерные же отражаются на форме и структуре костей. Это подтверждается исследованиями, выявившими значительную гипертрофию костной ткани при чрезмерной нагрузке на руки при длительной тренировке в метании и на толчковой ноге при тренировке прыжков в высоту. Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Если у грудного ребенка скелетная мускулатура является одним из стимуляторов бурного роста и развития, то в дошкольном возрасте, по мере снижения интенсивности роста, развитие скелетной мускулатуры связано с увеличением ее двигательной активности. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом.

Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым. Необходимо приучать детей дышать через нос, спокойно. Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхов (носо-легочный рефлекс). Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).

Как указывалось ранее, функцию сердечно-сосудистой системы нельзя рассматривать изолированно от функций других систем организма. Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Считается, что хорошее развитие скелетной мускулатуры, соответствующее возрасту, во многом способствует развитию здорового сердца, а физические упражнения увеличивают возможности организма и удлиняют жизнь человека. Рекомендуются начинать занятия физическими упражнениями как можно раньше для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В последнее время в связи с явлениями акселерации отмечается и более раннее изменение некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, раньше у детей в 5 лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, а сейчас 97 ударов в 1 минуту.

Напряженность обмена веществ продолжает оставаться особенностью растущего организма: чем младше ребенок, тем интенсивнее обмен. Энергетические затраты на 1 кг массы тела с возрастом постепенно снижаются.

Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых движений, иногда даже сложных.

Дети в процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими упражнениями овладевают сохранением равновесия, плаванием, ходьбой на лыжах, катанием на коньках и пр. Улучшается ориентировка. Освоение двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем в этом возрасте рекомендуется максимально использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. Вопрос об оптимальных нагрузках должен обязательно учитываться при усвоении некоторыми детьми сложных спортивных навыков (коньки, некоторые виды гимнастики, плавание). В этом возрасте может быть нанесен вред растущему организму, неподготовленному по своим возрастным особенностям к чрезмерным нагрузкам. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в

подходе к тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко. Это особенно характерно в тех случаях, когда занятия проводятся эмоционально. Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е.е могут вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется анализаторная деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов. Значительно усиливается роль тормозных процессов. Значительно проявляются типологические черты характера. Речь делается связной, ребенок может хорошо передать свои мысли, впечатления. Легко образуются условно-рефлекторные связи, чтение, письмо, проявляется относительный приоритет над эмоциями.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, т.е. их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 3 годам рост ребенка увеличивается в среднем на 10 см, то к 4 годам – всего на 6 – 7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в четыре года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковые. 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.

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

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения надо подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. 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.

Ребенок 3 – 4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучить 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 упражнений. Упражнения в беге длятся 15 – 20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещения, в котором находятся дети, нужно проветривать 5 – 6 раз в день (каждый раз по 10 – 15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18 – 20 градусов (летом) и +20 – 22 градуса (зимой). Относительная влажность – 40 – 60 %.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков -100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет- 106,1 см. 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.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. 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.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, 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.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин, с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. 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: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время 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, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. 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.

Сердечно-сосудистая 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. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. 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. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья и 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 ещё далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении первичных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно в 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.

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей (для центральных районов России)¹

Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте 4 года

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
ниже среднего	94**	от 12,8 до 16,6	93**	от 12,4 до 16,7
	95	13,1 - 16,9	94	«12,7» 17,0
	96	13,5 - 17,3	95	«13,0» 17,3
	97	13,8 - 17,6	96	«13,3» 17,6
	98	14,2 - 18,0	97	«13,6» 17,9
средний	99	14,5 - 18,3	98	«13,9» 18,2
	100	«14,8» 18,6	99	«14,2» 18,5
	101	«15,2» 19,0	100	«14,5» 18,8
	102	«15,5» 19,3	101	«14,8» 19,1
	103	«15,9» 19,7	102	«15,1» 19,4
	104	«16,2» 20,0	103	«15,4» 19,7
	105	«16,6» 20,4	104	«15,7» 20,0
	106	«16,9» 20,7	105	«16,0» 20,3
	107	«17,2» 21,0	106	«16,3» 20,6
	108	«17,6» 21,4	107	«16,6» 20,9
	109	«17,9» 21,7	108	«16,9» 21,2
выше среднего	110	«18,2» 22,0	109	«17,2» 21,5
	111	«18,6» 22,4	110	«17,5» 21,8
	112	«18,9» 22,7	111	«17,8» 22,1
	113	«19,3» 23,1	112	«18,1» 22,4
			113	«18,4» 22,7

	114	«19,6» 23,4	114	«18,7» 23,0
высокий	115 116 117 118 119	«19,9» 23,7 «20,3» 24,1 «20,6» 24,4 «21,0» 24,8 «21,3» 25,1	115 116 117 118 119	«19,0» 23,3 «19,3» 23,6 «19,6» 23,9 «19,9» 24,2 «20,2» 24,5

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития

5 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
<i>ниже среднего</i>	100**	от 14,4 до 19,5	97**	от 13,4 до 19,4
	101	«14,7» 19,8	98	«13,8» 19,8
	102	«15,1» 20,2	99	«14,2» 20,2
	103	«15,4» 20,5	100	«14,6» 20,6
	104	«15,7» 20,8	101	«15,0» 21,0
	105	«16,1» 21,2		
<i>средний</i>	106	«16,4» 21,5	102	«15,4» 21,4
	107	«16,7» 21,8	103	«15,8» 21,8
	108	«17,0» 22,1	104	«16,2» 22,2
	109	«17,4» 22,5	105	«16,6» 22,6
	110	«17,7» 22,8	106	«17,0» 23,0
	111	«18,0» 23,1	107	«17,4» 23,4
	112	«18,4» 23,5	108	«17,8» 23,8
	113	«18,7» 23,8	109	«18,2» 24,2
	114	«19,0» 24,1	110	«18,6» 24,6
	115	«19,4» 24,5	111	«19,0» 25,0
<i>выше среднего</i>	116	«19,7» 24,8		
	117	«20,0» 25,1	112	«19,4» 25,4
	118	«20,3» 25,4	113	«19,8» 25,8
	119	«20,7» 25,8	114	«20,2» 26,2
	120	«21,0» 26,1	115	«20,6» 26,6
	121	«21,3» 26,4	116	«21,0» 27,0
<i>высокий</i>	122	«21,7» 26,8		
	123	«22,0» 27,1	117	«21,4» 27,4
	124	«22,3» 27,4	118	«21,8» 27,8
	125	«22,7» 27,8	119	«22,2» 28,2
	126	«23,0» 28,1	120	«22,6» 28,6
	127	«23,3» 28,4	121	«23,0» 29,0

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

6 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
<i>ниже среднего</i>	107*	от 15,7 до 21,7	108*	от 15,9 до 21,9
	108	«16,1» 22,1	109	«16,3» 22,3
	109	«16,5» 22,5	110	«16,7» 22,7
	110	«16,8» 22,8	111	«17,1» 23,1
	111	«17,3» 23,2	112	«17,5» 23,5
<i>средний</i>	112	«17,6» 23,6	113	«17,9» 23,9
	113	«18,0» 24,0	114	«18,3» 24,3
	114	«18,4» 24,4	115	«18,7» 24,7
	115	«18,8» 24,8	116	«19,1» 25,1
	116	«19,1» 25,1	117	«19,5» 25,5
	117	«19,5» 25,5	118	«19,9» 25,9
	118	«19,9» 25,9	119	«20,3» 26,3
	119	«20,3» 26,3	120	«20,7» 26,7
	120	«20,7» 26,7	121	«21,1» 27,1
	121	«21,0» 27,0	122	«21,5» 27,5
	122	«21,4» 27,4		
<i>выше среднего</i>	123	«21,8» 27,8	123	«21,9» 27,9
	124	«22,2» 28,2	124	«22,3» 28,3
	125	«22,6» 28,6	125	«22,7» 28,7
	126	«22,9» 28,9	126	«23,1» 29,1
	127	«23,3» 29,3	127	«23,5» 29,5
<i>высокий</i>	128	«23,7» 29,7	128	«23,9» 29,9
	129	«24,1» 30,1	129	«24,3» 30,3
	130	«24,5» 30,5	130	«24,7» 30,7
	131	«24,8» 30,8	131	«25,1» 31,1
	132	«25,2» 31,2	132	«25,5» 31,5

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2 Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

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

7 лет

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
<i>ниже среднего</i>	112*	от 15,2 до 15,4	122*	от 15,8 до 25,8
	113	«15,8» 26,0	113	«16,4» 25,8
	114	«16,4» 26,6	114	«17,0» 27,0
	115	«17,0» 27,2	115	«17,6» 27,6
	116	«17,6» 27,8	116	«18,1» 28,1

<i>средний</i>	117	«18,1» 28,3	117	«18,7» 28,7
	118	«18,7» 28,9	118	«19,5» 29,3
	119	«19,3» 29,5	119	«19,8» 29,8
	120	«19,8» 30,0	120	«20,4» 30,4
	121	«20,4» 30,6	121	«21,0» 31,0
	122	«21,0» 31,2	122	«21,5» 31,5
	123	«21,5» 31,7	123	«22,1» 32,1
	124	«22,1» 32,3	124	«22,7» 32,7
	125	«22,7» 32,9	125	«23,3» 33,3
	126	«23,3» 33,5	126	«23,9» 33,9
	127	«23,9» 34,1	127	«24,5» 34,5
<i>выше среднего</i>	128	«24,5» 34,7	128	«25,1» 35,1
	129	«25,1» 35,3	129	«25,6» 35,6
	130	«25,7» 35,9	130	«26,2» 36,2
	131	«26,3» 36,5	131	«26,8» 36,8
	132	«26,9» 37,1	132	«27,4» 37,4
	133	«27,4» 37,6	133	«28,0» 38,0
<i>высокий</i>	134	«28,0» 38,2	134	«28,5» 38,5
	135	«28,6» 38,8	135	«29,1» 39,1
	136	«29,2» 39,4	136	«29,7» 39,7
	137	«29,7» 39,9	137	«30,3» 40,3
	138	«30,3» 40,5	138	«30,9» 40,9
	139	«30,9» 41,1	139	«31,6» 41,6

*1. Дети с весом ниже данных границ подлежат наблюдению педиатром (дефицит веса).

2. Дети с весом, превышающим границы (избыток веса), направляются к эндокринологу, т.к. возможно ожирение.

**Дети с ростом ниже этих границ направляются к эндокринологу, т.к. возможна общая задержка физического развития.

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

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

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

Возраст	Теплое время года	Холодное время года
3 года	11000 – 12000	9000 - 9500
4 года	12500 – 13500	10000 - 10500
5 лет	14000 - 15000	11000 - 12000

6 лет	15500 - 17500	12500 - 14500
7 лет	18000 - 20000	14500 - 17500

Общее количество воспитанников с учетом возрастной и половозрастной категории

Возрастная категория	Всего	Количество девочек	Количество мальчиков
Дети 4 года жизни			
Дети 5 года жизни			
Дети 6 года жизни			
Дети 7 года жизни			
Итого:			

Распределение детей по группам здоровья

Группы здоровья	Количество детей		
	2017-2018	2018-2019	2019-2020
I			
II			
III			
IV			
С ослабленным зрением			
Болезни органов пищеварения			
Болезни органов дыхания			
Болезни кожи			
Болезни нервной системы			
Болезни кожно-мышечной системы			

В организации физкультурно-оздоровительной работы учитывается индивидуальные особенности и состояние здоровья детей дошкольного возраста.

Данная информация, позволяет выстроить образовательный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников детского сада.

Так как, наибольший процент составляют дети с хирургическими патологиями, нарушение речи в нашей работе организовано психолого-педагогическое сопровождение данных детей, включающее в себя: благоприятную психологическую обстановку, качественную коррекционную работу, направленную на коррекцию речи, плоскостопия и нарушение осанки. Так же МБДОУ поддерживает тесный контакт со специалистами районной детской поликлиники, проводит работу с родителями по разъяснению необходимости своевременного пролечивания и коррекционных занятий с детьми, для их дальнейшего развития и успешной социализации.

В МБДОУ с детьми проводятся следующие **здоровьесберегающие технологии:**

- игровой массаж А. Уманской - благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- лечебные игры А.С. Галанова – помогают снять нервное напряжение, развивают фантазию, увеличивают творческий потенциал ребенка.
- зрительная гимнастика – направлена на профилактику и корректирующую работу с органами зрения.
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова, данная гимнастика эффективно

помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера.

- телесно-ориентированная терапия – направлена на развитие координации, равновесия, телесной и пространственной ориентации, двигательной памяти, развитие порядкоположения, ритмического слуха, ритмизацию движения и дыхания, развитие эмоциональной отзывчивости, исполнительских навыков.
- Корректирующая гимнастика.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Требования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социальные и психологические характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со

взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры образовательной программы части, формируемой участниками образовательных отношений

- ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- ребенок обладает установкой на толерантность, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;
- ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- ребенок обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);
- ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;
- ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;
- ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;
- ребенок обладает креативностью, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;
- ребенок проявляет самостоятельность, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях,

выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;

- ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;
- ребенок признает здоровье как важнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;
- ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.
- ребенок обладает начальными знаниями о себе, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; казлинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);
- ребенок знает название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н. Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области.

Настоящие целевые ориентиры предполагают, формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности и выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

2. Содержательный раздел

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 движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Интегрированная система физкультурных занятий, направленных на физическое развитие дошкольников, коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Включает в себя следующие формы: физкультурные занятия, элементы массажа стоп и лечебной физкультуры, физкультминутки, подвижные игры, упражнения на дыхание, артикуляционные и пальчиковые гимнастики, игры и упражнения на развитие крупно- и мелкомоторных навыков.

Формы организации работы с воспитанниками.

Существует много вариативных и нетрадиционных форм проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими, моторными) особенностями детей.

Физическое состояние ребенка тесно связано с психологическим состоянием.

Одно из важнейших условий укрепления психического здоровья детей – создание такой обстановки в группе детского сада, в которой ребенок чувствовал бы себя защищенным в любой ситуации, не боялся. Предоставлением ему инициативы в самых разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре.

Типы занятий:

Традиционное занятие — может носить обучающий, смешанный и вариативный характер. Занятие обучающего характера направлено на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения разных видов движения). Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Оно строится главным образом на повторении пройденного материала. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в подвижных играх, на полосе препятствий, в играх-эстафетах).

Тренировочное занятие — направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные

двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие - построенное на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Сюжетно-игровое занятие - строится на целостности сюжетно игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий ребенка мир. Оно строится из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера («путешествие», «цирк», «спортсмены», «зоопарк» и т.д.) такое занятие может включать разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений.

2.1.Содержание образовательной области «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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи психолого-педагогической работы с детьми дошкольного возраста

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено:

- формировать предпосылки здорового образа жизни.
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- укреплять здоровье детей.
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
- содействовать полноценному физическому развитию детей.
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;
- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно, играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них.

По развитию физических качеств:

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

По формированию культурно-гигиенических навыков:

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела;
- совершенствовать культуру приема пищи;
- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры;

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

- развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила

дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце;

- воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;
- поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения;

Закаливание воспитанников МБДОУ скорректировано с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, данное сочетание осуществляется на свежем воздухе.

При организации закаливания соблюдаются следующие *требования*:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- комплекс природных факторов и закаливающих процедур;
- постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов направлены на разные участки тела: различаются и чередуются как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим МБДОУ (группы), а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличено.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Формы физического развития:

- Физкультурные занятия
- Закаливающие процедуры
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- Музыкальные занятия
- Самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей
- Утренняя гимнастика

- Корректирующая гимнастика
- Гимнастика пробуждения

Методы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
<ul style="list-style-type: none"> - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнения, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) - Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснения, пояснения, указания - Подача команд, распоряжений, сигналов - Вопросы к детям - Образный сюжетный рассказ, беседа - Словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение упражнений без изменения и с изменениями. - Проведение упражнений в игровой форме. - Проведение упражнений в соревновательной форме.

Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условия для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
-------------------	--

<p>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</p>	<p>Игры народов Среднего Урала: <u>Русские</u> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». <u>Башкирские</u> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта». <u>Татарские</u> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». <u>Удмуртские</u> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк». <u>Марийские</u> – «Биляша», «Катание мяча». <u>Коми</u> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!». <u>Чувашские</u> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p>Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p>Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация закаливающих мероприятий «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, приложений о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>
--	---

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

В основе организации жизни воспитанников лежит системно – деятельностный и ситуационный подход, которые реализуются как в свободной детской деятельности, так и в организованных образовательных ситуациях.

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временный период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно – графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоение новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Образовательные ситуации включаются в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого – либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно – ролевой игры, экологический дневник и др.). принцип продуктивности ориентирован на развитие субъективности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием:

- детских проектов,
- игр – оболочек,
- игр – путешествий,
- коллекционирования,
- ведение детских дневников и журналов.

Непрерывная образовательная деятельность	Основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС ДО.
Двигательная деятельность	Организуется в процессе занятий по физическому развитию, требования, к проведению которых согласуются МБДОУ с положениями действующего СанПиН.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Сочетание форм работы с воспитанниками и детской деятельности:

Детская деятельность	Примерные формы работы
Двигательная	Подвижные игры с правилами, игры малой подвижности, подвижные дидактические игры, игровые упражнения, соревнования, ознакомление с правилами и нормами безопасности в двигательной деятельности, ознакомление детей с видами спорта, наблюдение за способами движения разных объектов, упражнение на развитие крупной, мелкой моторики, гимнастика (утренняя, «бодрящая», «ленивая», корригирующая, дыхательная), динамическая пауза, физкультминутка, пешеходная прогулка.

2.4. Взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации Программы является сотрудничество с семьей: дети, воспитатели, родители, администрация – главные участники педагогического процесса.

Педагогическое взаимодействие предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе. Равноправными субъектами педагогического процесса в детском саду являются дети, воспитатели, специалисты, младшие воспитатели, медсестра, родители. Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к сотрудничеству;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равноответственность родителей и педагогов.

Формы сотрудничества с семьей по воспитанию здорового и физического развития ребенка:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- целенаправленная санпросвет работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
- семинары-практикумы; деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на спортплощадке; закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- совместные физкультурные досуги, праздники, походы.

2.5. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Содержание коррекционной работы выстроено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) направлено на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья

- в освоении основной программы дошкольного образования,
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся,
- их социальную адаптацию.

В основу коррекционной работы в МБДОУ используем коррегирующую гимнастику с целью создания мощного мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, правильной осанки через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища.

Задачи:

1. Диагностировать ранние нарушения опорно-двигательного аппарата.
2. Формировать и закреплять на занятиях коррегирующей гимнастики навыка правильной осанки.
3. Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

На занятиях коррегирующей гимнастикой используются следующие методы и приёмы: объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Принципы построения занятий:

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
3. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).
6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки – физические упражнения чередуют с отдыхом.

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы, подвижные игры, ритмическая гимнастика.

К концу прохождения курса занятий по коррегирующей гимнастике у детей среднего дошкольного возраста должен быть сформирован правильная осанка, а также знания и умения использования оздоровительных упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы

Материально – техническое и информационное оснащение МБДОУ соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049 – 13, содержанию Программы, требованиям к организации и содержанию развивающей предметно – пространственной среды (раздел 3, п.п. 3.3 ФГОС ДО).

Созданная образовательная среда МБДОУ:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

Оборудование спортивного зала	<ul style="list-style-type: none">- музыкальный центр - 1- ноутбук – 1- гимнастическая дорожка – 1- ребристая дорожка – 1- мягкие дорожки – 2- обручи – 24- скакалки – 15- мячи – 10- маты – 1- гантели – 75- гири – 13- кегли – 32- палки гимнастические – 30- флажки – 34- конусы – 9- кольцоброс – 1- мешочки с песком – 8- гимнастические коврики – 14- шапочки балансиры – 3- лыжи-шагалки – 6- фитболы – 22- дуги для подлезания – 2- тоннель – 2- бубен – 1- кубики – 33- мячики (пластик) – 58- канат – 1- щиты для метания – 2- щиты с кольцами – 2- веревочная лестница – 1
Оборудование спортивной площадки	<ul style="list-style-type: none">- спортивный комплекс – 1- радуга для лазанья (большая) – 1- радуга для лазанья (малая) – 1- турник – 1- лестница угловая – 1- лестница – 1- скамья - 2

Описание обеспеченности методическими материалами

«Физическое развитие»	<p>Теория и методика физической культуры дошкольников. Спб, «Детство Пресс», 2008г.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. -М.: Мозаика-Синтез, 2011</p> <p>Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М, 1987г.</p> <p>В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»</p> <p><u>Технологии</u></p> <p>Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2005</p> <p>Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007</p> <p>Сулим Е.В. Занятия по физической культуре. Игровой стретчинг. – М., Творческий центр «Сфера», 2010г.</p> <p>М.П. Голощекина, "Лыжи в детском саду", М., 1972 г.</p> <p>О.И Артиюкова, Т.В.Теличко. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации). Ч.1/ - Самара: Изд-во «НТЦ», 2003. - 48с.</p> <p>Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5</p> <p>Часть, формируемая участниками образовательных отношений:</p> <p>Подвижные игры народов Урала. Составитель: Крыжановская Л.А. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО», 2011</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М, 2005</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2008-2010</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитания в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2005-2010</p> <p>Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду.- М. ТЦ Сфера, 2009</p> <p>Утробина К. К. Занимательная физкультура для</p>
-----------------------	---

	<p>дошкольников 3-7 лет – М., «Издательство ГНОМ и Д», 2003</p> <p>Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников-М., Аркти, 2006 г.</p> <p>А. С. Галанов Игры, которые лечат» для детей от 3 до 7 лет – М., «Педагогическое сообщество России», 2005</p> <p>В. А. Деркунская «Диагностика культуры здоровья дошкольников» - М., «Педагогическое сообщество России», 2006</p> <p>Л. В. Останко «Оздоровительная гимнастика для дошкольников» для детей 3-6 лет – С-П., Литера, 2006</p> <p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3- 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010</p> <p>Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2010</p> <p>Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ.- Волгоград, 2011</p> <p>Лаптева Г.В. Развивающие прогулки для детей 5-7 лет.- М., Сфера, 2010</p> <p>Н. С. Голицына, И. М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М. «Скрипторий», 2006</p> <p>Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко «Школа здорового человека» -М.: ТЦ Сфера, 2006</p> <p>Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2010</p> <p>Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2008</p>
--	--

Организация развивающей предметно – пространственной среды

Центры развивающей активности детей

Обстановка в группах создается таким образом, чтобы предоставить ребенку поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

Физическое развитие	– Центр физического развития и сохранения здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Удовлетворение потребности детей в двигательной активности. - Организация самостоятельной двигательной активности на основе использования накопленных знаний, средств и методов в области физической культуры. - Профилактика негативных эмоций. Формирование способности контролировать свои эмоции в движении. Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи. - Ознакомление с нормами и правилами безопасности в двигательной деятельности. - Развитие самооценки собственных достижений в
----------------------------	--	--

		<p>области физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование навыка выполнения правил безопасного использования физкультурного оборудования. - Формирование необходимых культурно-гигиенических навыков: умение самостоятельно и правильно мыть руки после занятий физическими упражнениями и играми. Формирование умения самостоятельно устранять беспорядок в одежде, причёске, после занятий физическими упражнениями и после игр. - Развитие потребности в творческом самовыражении через физическую активность. - Развитие умения налаживать отношения со сверстниками в совместных видах физической деятельности в соответствии с принятыми правилами и нормами. - Развитие способности после рассматривания книжных иллюстраций, схем воспроизводить по ним основные движения, комплексы упражнений. - Ознакомление детей со знаменитыми спортсменами, видами спорта, спортивными сооружениями, оборудованием, великими достижениями российских, уральских спортсменов в области спорта. - Развитие представлений детей об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического и психического здоровья. - Формирование валеологических основ и основ ОБЖ. - Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность. - Формирование представлений о культуре здоровья и путях его сохранения, развития;
--	--	---

3.2. Двигательный режим детей в МБДОУ

Режимные моменты	дети 4 –го года жизни	дети 5 –го года жизни	дети 6 –го года жизни	дети 7 –го года жизни
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультминутки во время НОД	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.	3ч – 3,5ч.
Прогулка за пределы участка	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корректирующая гимнастика после сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
Спортивный праздник	----	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

3.3. Учебный план по физическому развитию

Учебный год составляет 36 недель, начинается 3 сентября 2018 г. и заканчивается 31 мая 2019 г. С 1 января по 8 января 2019 г. в детском саду – каникулы. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 2 до 3 лет организуется не менее 2 раз в неделю, от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе (3 – 4 года) - 15 мин.,
- в средней группе (4 – 5 лет) - 20 мин.,
- в старшей группе (5 – 6 лет) - 25 мин.,
- в подготовительной группе (6 – 7 лет) - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В летний период проводятся спортивные и подвижные игры, музыкальные и спортивные праздники, экскурсии, организуются художественные выставки детских работ, а также увеличивается продолжительность прогулки.

Учебный план по физическому развитию

Направления развития ребенка (образовательная область)/ Вид детской деятельности	дети 4-го года жизни			дети 5-го года жизни			дети 6-го года жизни			дети 7-го года жизни		
	не более 15 минут			не более 20 минут			не более 25 минут			не более 30 минут		
Длительность	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
Физическое развитие Двигательная деятельность	3 45 мин	12 180 мин	108 1620 мин	3 60 мин	12 240 мин	108 2160 мин	3 75 мин	12 300 мин	108 2700 мин	3 90 мин	12 360 мин	108 3240 мин

3.4. Образовательная деятельность по физическому развитию

См. Приложение 1-5

3.5. Список используемой литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.- М.: Мозаика-Синтез, 2014
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.. -М.: Мозаика-Синтез, 2011
5. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М, 1987г.
6. В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»
7. Технологии
8. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2005
9. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007
10. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре. Игровой стретчинг. – М., Творческий центр «Сфера», 2010г.
11. О.И. Артюкова, Т.В.Теличко. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации). Ч.1/ - Самара: Изд-во «НТЦ», 2003. - 48с.
12. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5
13. Подвижные игры народов Урала. Составитель: Крыжановская Л.А. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО», 2011
14. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М,2005
15. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2008-2010
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитания в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2005-2010
17. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду.- М. ТЦ Сфера, 2009
18. Утробина К. К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-7 лет – М., «Издательство ГНОМ и Д», 2003
19. Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников-М., Аркти, 2006 г.
20. А. С. Галанов Игры, которые лечат» для детей от 3 до 7 лет – М., «Педагогическое сообщество России», 2005
21. В. А. Деркунская «Диагностика культуры здоровья дошкольников» - М., «Педагогическое сообщество России», 2006
22. Л. В. Останко «Оздоровительная гимнастика для дошкольников» для детей 3-6 лет – С-П., Литера, 2006
23. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез,2009-2010
24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3- 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез,2009-2010
25. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2010

26. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ.-Волгоград, 2011
27. Лаптева Г.В. Развивающие прогулки для детей 5-7 лет.- М., Сфера, 2010
28. Н. С. Голицына, И. М. Шумова«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М. «Скрипторий», 2006
29. Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко «Школа здорового человека» -М.: ТЦ Сфера, 2006
30. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2010
31. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в ДОУ: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2008
32. И.В. Лапина Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение-Волгоград: Учитель, 2010

Дыхательные упражнения применяемые в рабочей программе

"Шарик".

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключению воображения, так хорошо развитого у детей. Например, можно предложить ребенку представить желтый или оранжевый теплый шарик, расположенный в животе (соответственно надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания). Ребенку также предлагается на выдохе напевать отдельные звуки ("а", "о", "у", "щ", "х") и их сочетания ("з" – "с", "о" – "у", "ш" – "г", "ц", "х" и т. п.).

«Ладшки»

И.п.- ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки).

«Погончики»

И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать.

«Насос»

И.п.- то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

«Кошка»

И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса, выполнять пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом.

«Малый маятник»

Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

Ветер, (очистительное, полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслабленно. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 секунды.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза

Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня.

Цель: та же. **И.п.:** стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза. Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный вдох максимальным опорожнением легких и подтягивание диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же наоборот. Повторить 3-6 раз.

Примечание: После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох - выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-8 раз дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание в нижнем дыхании. **И.п.:** лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслабленно, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
 2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.
- Повторить 4-10 раз.

Релаксационные упражнения

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Игрет тихая спокойная музыка.

Инструктор по физической культуре. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится

лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).