

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 36 «МАЛЬВИНА»
г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА**
ИНН 6501240011 КПП 650101001
693000, Россия, Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск,
ул. Емельянова 39 Б, тел./факс (4242) 230200

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ № 36
«Мальвина» г. Южно-Сахалинска

_____ Л.Ю. Ванштейн

Приказ №

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА
УЧЕБНЫЙ ГОД
по теме
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
по программе РИП
в старшей группе
№8 "ЛУЧИК"**

Южно-Сахалинск
2020

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основной путь приобщения детей шестого года жизни к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решение задач физического развития осуществляется в организованных педагогом видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных уголках, физкультурных залах, на спортивных и групповых площадках. Позиция воспитателя предполагает взаимодействие и сотрудничество с ребенком, которое ориентировано на развитие его познавательной активности, любознательности, инициативности, удовлетворение потребности в двигательной активности, учет индивидуальных особенностей физической подготовленности детей, формирование у них потребности в физическом совершенствовании.

Основными методами приобщения детей к физической культуре являются:

- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: используются показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, побуждение к оценке движений товарища и элементарной самооценке;
- рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами;
- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения;
- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов;
- организация подготовительного периода, направленного на развитие физических качеств у детей перед обучением технике наиболее сложных основных движений: прыжков в длину и высоту с разбега, лазания по лестнице разноименным способом, метания вдаль способами «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «из-за спины через плечо»;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;

- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения, общеразвивающего упражнения, расширяющие представления о физических упражнениях. Среди игр могут быть такие, как «Оживи человечка», «Составь комплекс из карточек», «Что не так?»;
- изобразительная деятельность, позволяющая детям в рисунке отразить свое отношение к физической культуре, свои интересы.

Целесообразна интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». Она обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных признаков. Интеграция проявляется в правильном использовании невербальных средств общения: мимики, жестов, поз.

Задачи воспитания и развития детей.

Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей);
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

О чем узнают дети:

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега, согнув ноги; прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице равноименным способом, скользящего лыжного хода, скольжения по прямой на коньках, погружения в воду,

скольжения в воде на груди и на спине. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, правила выбора ведущих.

Организация опыта освоения образовательной области «Физическая культура». Что осваивают дети:

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в 2 колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой», без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами 3-4 м. Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком (500 г) на голове, по пенькам, спиной вперед (3-4 м). приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая- назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см) на двух ногах, вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8м. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросание мяча вверх, об землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 см). перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой об землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цели (на высоты 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м. Метание вдаль на 5-9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по скамейке, толкая головой мяч. Подтягивание по скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног , сидя на бревне. Ползание и перелазание через предметы , скамейки, бревна). Перелазание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движения рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения.

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные – вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в «замок» пальцами (кисти рук тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40 х 3 = 120). Упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Спортивные упражнения.

Катание на санках: с горки по одному и парами; катание по ровному месту друг друга.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде: по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Туристические походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15-20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25-30 минут) с перерывом и отдыхом.

Подвижные игры.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3м).

Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой руками поочередно; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Футбол: отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча об стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В тоже время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития быстроты: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба – прыжки; изменения направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба – бег быстрый, бег медленный - бег с ускорением.

Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанцию 20-25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты: «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 гр, «Найди свое место», «Змейка» (ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам), «Не наступи!» (бег через ленты, лежащие на полу), «Иноходец» (смена способов ходьбы и бега по сигналу), «Перемена мест», «Быстро шагай-стоп!», «Собери грибы», «Брось мяч в стену», «Кто быстрее?» (перебежки шеренгами), «Бег наперегонки), «Бабочки и стрекозы».

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств: бег с высоким подниманием коленей на расстояние 8-10 м, бег с захлестом голени назад, прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15-20 м, количество препятствий – от 3 до 8); ходьба в полуприседе, глубоком приседе; прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500-1000 г): сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх; сидя, мяч в руках, наклоны вперед; прыжки вокруг мяча и через него; прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков?», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 гр произвольно и по сигналу), «На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы.

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера – резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения с диском «Здоровье»: стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево-вправо; стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат» - имитация движений на диске); сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево-вправо; сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево-вправо; стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево-вправо.

Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.

Упражнения на тренажере: «Беговая дорожка»: ходьба и бег по дорожке, держась за поручни двумя руками или одной рукой.

Упражнения и игры для развития выносливости: пробегание 2-х отрезков по 100 м в начале года и по 200 м – во второй половине года; медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале года и 200 м – в конце года. Бег в медленном темпе на 300-350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5-2 минуты.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые», «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости.

Для рук плечевого пояса: круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой; одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища: наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками; стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево – вправо; сидя. Ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног: пружинистые приседания; лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой; лежа на спине.

Упражнения и игры для развития ловкости:

бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег – 3 раза по 10 м.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками: перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой; перебрасывание кольца (диаметром 25-30 см) из руки в руку;

с футболами: покачивание на мяче; сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах (ноги вместе, ноги разведены в стороны), накаты на мяч спиной, животом; сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры: «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «не задень» (обегание предметов), «Маятник» (подскоки влево-вправо).

Минимальные результаты

Бег на 30 м - 7,9 – 7,5 секунд

Прыжок в длину с места – 80 – 90 см
 Прыжок в длину с разбега – 130 - 150 см
 Прыжок в высоту с разбега – 40 см
 Прыжок вверх с места – 25 см
 Метание предмета:
 - весом 200 г – 3,5 – 4 м
 - весом 80 г – 7,5 м
 Метание набивного мяча – 2,5 м

ИТОГИ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Достижения ребенка (что нас радует)	Что вызывает озадаченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений).</p> <p>В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p> <p>Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Его двигательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений).</p> <p>В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</p> <p>Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.</p> <p>Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Не может составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p>

Методические рекомендации для педагогов по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

Работа в старшей группе в целом направлена на содействие гармоничному физическому развитию детей, развитие физических качеств, дальнейшее накопление и обогащение двигательного опыта, формирование уже осознаваемых потребностей в двигательной активности и физическом совершенствовании.

При этом в старшей группе следует развивать физические качества, как общая выносливость, быстрота, сила, координация, гибкость. Особое внимание в старшей группе следует уделить осознанному активному, с должным напряжением выполнению детьми всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); развитию способности анализировать (контролировать и оценивать свои достижения и движения товарищей); формированию первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях. Важным направлением работы является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. Так, в старшей группе следует стимулировать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

В случае наличия существенных различий в показателях физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья детей группы педагогам следует использовать индивидуальный и дифференцированный подход в выборе содержания упражнений, технологий. Особого внимания заслуживают технологии, предполагающие использование в качестве основного вида физических упражнений подвижные игры, обеспечивающие коррекционное психосоматическое воздействие, повышение адаптационного ресурса организма в целом. Педагогам, работающим со старшими дошкольниками, следует учитывать, что основной путь приобщения к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решать задачи физического развития надо в специально организованных педагогами видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурных залах, на спортивных и групповых площадках. При этом целесообразна особая позиция воспитателя, предполагающая взаимодействие и сотрудничество с каждым ребенком, подгруппой (по интересам, уровню физической подготовленности), которое ориентировано на развитие его познавательной активности, любознательности, инициативности, удовлетворение потребности в двигательных движениях, на учет индивидуальных особенностей, формирование потребности в физическом совершенствовании.

Приобщая дошкольников к физической культуре, целесообразно, начиная со старшей группы, привлекать внимание детей к физическим упражнениям как особому объекту познания: используются показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, ребенок побуждается к оценке движений товарища и элементарной самооценке.

Для того чтобы помочь каждому ребенку освоить наиболее рациональные способы выполнения наиболее сложных физических упражнений, полезно использовать специальные подводящие упражнения, создающие мышечные ощущения правильного выполнения разучиваемого элемента техники конкретного основного движения, спортивного упражнения.

Для достижения успеха в развитии физических качеств педагогу следует использовать специфические методы: равномерный (для развития преимущественно общей выносливости), посменный, игровой и соревновательный (для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Для развития быстроты реакции эффективны две группы игр. Первая – на развитие простой реакции. В таких играх ребенку необходимо в ответ на сигнал выполнять одно движение. При этом сами сигналы могут быть одной или разной модальности: звуковые, цветовые, словесные. Вторая группа игр требует проявления сложной реакции выбора или реакции на движущиеся объекты. Игры на развитие реакции выбора включает сразу несколько сигналов, на каждый из которых надо реагировать определенным движением. Сигналы могут быть только звуковыми, только цветовыми или смешанными. Усложнение игры – в увеличении количества сигналов. Игры на развитие реакции на движущийся объект представляют собой разные варианты «ловишек», «выбивал» и т.п.

ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 6 ГОДА К ОСВОЕНИЮ НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫХ ВИДОВ ПРЫЖКОВ, ЛАЗАНИЯ, МЕТАНИЯ ПО УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

показатели	тесты	пол	Уровень развития физических качеств
Сила (кг)	Становая динамометрия	М	27,5 и более
		Д	24,2 и более
Скоростно-силовые возможности мышц, плечевого пояса (см)	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы из и.п. сидя	М	292 и более
		Д	280 и более
Динамическая выносливость (индекс)	Частота сердечных сокращений после выполнения приседаний (количество приседаний за 30 с)	М	4,8 и ниже
		Д	4,7 и ниже
Общая статическая выносливость (с)	Вис на гимнастической стенке	М	42,6 и более
		Д	36,6 и более
Статическое равновесие (с)	Время стояния на одной ноге, вторая согнута и упирается в колено первой; руки на поясе	М	28,0 и более
		Д	26,8 и более
Общая гибкость (см)	Опускание пальцев ниже уровня скамейки при наклоне, стоя на скамейке	М	5,4 и более
		Д	5,8 и более
Ловкость (с)	Полоса препятствий	М	21,9
		Д	23,5

Примечание. Полоса препятствий включает последовательное выполнение следующих двигательных действий: и.п. стоя спиной к гимнастической скамейке; поворот кругом; бег по скамейке (5м) с поворотом на 360 г на середине скамейке; ходьбу с подбрасыванием малого мяча (4м); проползание по скамейке, опираясь на кисти и голени, используя

произвольный способ координации движений рук и ног (5 м); бег «змейкой» между кеглями (4м). За каждую ошибку добавляется 3 с.

Если уровень развития физических качеств ниже указанного, то, как правило ребенок допускает много ошибок, утрачивает интерес к новому упражнению. Складывается травмоопасная ситуация. Выход – организация специального подготовительного периода, в ходе которого используются занимательные упражнения для развития физических качеств. В ходе этого подготовительного периода могут быть использованы упражнения с простейшими тренажерами.

Образовательная ситуация с использованием тренажеров.

Задачи.

1. Ознакомить детей с тренажером «резиновое кольцо», вызвать желание выполнить с ним упражнения. Развивать силу кистей рук, точность движений при сжатии кольца в общеразвивающих упражнениях.
2. Упражнять в энергичном отталкивании стопой от пола перед прыгиванием на автомобильную камеру (шину) или батут, соразмеряя усилия с расстоянием до камеры, сохраняя равновесие при прыгивании на нее. Развивать организованность и смелость.
3. Упражнять в перебрасывании мяча от груди в парах, добываясь точности передачи (расстояние 2 метра). Вызвать желание выполнять упражнение как можно лучше, победить другие пары.
4. Продолжать учить группироваться при подлезании под воротики боком.
5. Развивать творчество в подвижной игре «Сделай фигуру».

Необходимые физкультурные пособия: резиновые кольца (по 2 на каждого ребенка), 4 автомобильные камеры (или ящик с пружинящим матрасом внутри, или детские невысокие батуты), мячи резиновые диаметром 20-25 см (один на пару занимающихся), воротики высотой 40-50 см (4 штуки), «волшебная палочка».

Ожидаемый результат: возникновение у детей желания выполнять упражнения с новыми тренажерами (резиновое кольцо, шина, батут), содействие развитию силы и точности движений кисти, скоростно-силовых качеств и ловкости. Предоставление детям возможности проявить смелость, организованность, творчество в двигательной деятельности, победить в соревновании. Организация подготовительного периода в старшей группе необходима при обучении детей прыжкам в длину и высоту с разбега, лазанию по лестнице разноименным способом, метанию вдаль способами «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо».

Освоению детьми сложных прыжковых упражнений будут способствовать и упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы: ходьба по неровным поверхностям (массажным коврикам, тропе здоровья, песку, гальке, канату, выпуклому обрису, траве и т. п.); общеразвивающие упражнения с захватыванием стопой мелких предметов (шариков, мячиков, палочек, ленточек, бантиков и т.п.); прокатывание стопой палочек, гимнастических палок, массажных мячей и др.

Обогащению двигательного опыта детей помогут также специальные подводящие упражнения, которые создают мышечное ощущение правильного выполнения разучиваемого элемента техники. Остановимся на описании некоторых наиболее эффективных и привлекательных для детей упражнений.

Бег. Энергичная работа рук. Стоя на месте, выполнять энергичные движения согнутыми в локтях руками в передне-заднем направлении. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы ноги сами стали «отрываться» от пола без каких-либо

специальных усилий со стороны стоп. В результате получается легкое подпрыгивание на месте только за счет энергичных движений руками.

Энергичное отталкивание, поднимание бедра во время полета. Бег через набивные мячи, высоко поднимая колени.

Отработка широкого бегового шага. Бег широкими шагами из обруча в обруч, которые разложены на полу. Прямая дорожка состоит из 6-8 обручей. Расстояние между центрами обручей равно ширине бегового шага ребенка.

Обработка прямолинейности бега. Бег по узкой дорожке шириной 10-15 см.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Перед детьми чертится линия – место отталкивания. На месте приземления – гимнастический мат. На мате может быть прикреплена дорожка с изображением нескольких пар рядом расположенных стоп – ориентиры для одновременного приземления на две ноги.

Ход ситуации	количество повторений (разы, серии)	продолжительность выполнения (с)	Темп (медленн-м, умерен – у, быстрый –б)
Воспитатель показывает «волшебную» палочку и предлагает детям «превращаться» в разных персонажей по ходу образовательной ситуации. Ходьба врассыпную (гуляем; маршируем как спортсмены)	2	3	у
«Петушок»: ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, взмахивая руками на вдохе и протяжно произнося «Ку-ка-ре-ку» на выдохе		20	у
«Петрушка»: ходьба врассыпную с перекатом с пятки на носок, поднимая на один свисток руки вверх; на два - в стороны; на три – за спину		25	
«Поезд»: бег трусцой, имитируя руками движение колес поезда, произнося: тридцать три вагона в ряд тараторят тарахтят».		60	б, у
Комплекс общеразвивающих упражнений с тренажером «резиновое кольцо» (кольца в обеих руках)			
1. «Богатырь» И.п. – о.с., резиновые кольца в обеих руках. В: 1-3- медленно руки вниз в стороны – вдох; 4-7 – руки вниз, сжать кольца – выдох; 8- и.п.	8		у
2. «Сильный хитрый портняжка» И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в обеих руках. В: 1- поворот вправо, руки вперед, сжать кольцо (выжать из камня воду); 2 – и.п. 3-4 – то же самое в левую сторону по 4 в каждую сторону	6		у
3. «Насос» И.п. – ноги слегка расставлены, руки с пальцами назад. В: 1-2 – присесть, руки вперед-кверху, сжать кольца, произнести	6		у

:шшш; 3 –и.п. вдох			
4. Наклоны вперед (прокати колечки) И.п. – руки к плечам, кольца касаются середины отведенных назад плеч. В: 1-3 – наклон вперед, прокатить одновременно оба кольца назад-вперед между ног; 4 – и.п.	8		у
5. «Кто дольше удержит угол?» И.п. – сидя, ноги вперед, между ног зажато одно кольцо, или кольца одеты на большие пальцы ног. В: 1 – поднять ноги; 2-8 – держать угол; 9 – и.п.	4-5		м
6. «Самолет» И.п. – лежа на животе, руки с кольцами в стороны. В: 1-2 – поднять верхнюю часть туловища, руки в стороны, сжать кольца (включить бортовые огни либо выпустить шасси); 3- и.п.	6		у
7. Подскоки с продвижением вперед. И.п. – о.с., кольца перед занимающимися, расстояние между кольцами 50 см. В: подскоки с продвижением восьмеркой		30	у
8. «Бег за кольцами» И.п. – о.с., кольца на руках. В: бросить кольца вперед вверх, бежать за ними и стараться поймать	10		у
Основные движения			
1. Напрыгивание на 4 автомобильные камеры (или батуты), расложенные подряд на расстоянии 1 м одна от другой	5-6		у
2. Перебрасывание мячей в парах от груди	6		у,б
3. Бег через резиновые кольца, разложенные на полу на расстоянии 30-40 см, высоко поднимая колени		30	б
4. Подлезание под воротики боком. После подлезания встать, потянуться вверх	6		у
Примечание. Способ организации детей: 2 упражнение фронтально, 1, 3, 4 - поточно			
Подвижная игра «Самолеты» (бег) или эстафета в 3 звеньях с выкладыванием (рисованием) участниками цветов из резиновых колец	3-5	5 минут	б
Игра средней подвижности «Сделай фигуру»	3-4	3 минуты	у

Перед местом отталкивания целесообразно натянуть резинку на высоте не более 5 см. Это побудит детей к более энергичному отталкиванию

Энергичный взмах руками, помогающий прыгнуть на значительное расстояние: и.п. – стоя, ступни параллельно; 1 – встать на носки, вынести руки вперед; 2- полуприсед, отвести руки назад – в стороны (поза пловца-ныряльщика); 3 – энергично вынести руки вперед с одновременным разгибанием ног. Упражнение выполняется сначала медленно, затем быстрее. Детям предлагается сначала прыгнуть без помощи рук и запомнить место приземления (можно измерить длину прыжка сантиметром или условной меркой). Затем прыгнуть с помощью рук, вновь измерить длину прыжка. После этого сравнить первый и

второй результаты, сделать выводы о значении энергичного взмаха руками в момент отталкивания для преодоления большого расстояния.

Прыжки в длину с разбега и в высоту с разбега способом «согнув ноги».

Общие для обоих видов прыжков подводящие упражнения. Отталкивающие. Перепрыгивание через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами одновременно и приземляясь на обе ноги. Прыжки из обруча в обруч, лежащие на двух гимнастических скамейках. Взмах руками. Энергичные взмахи руками вверх.

Специфические упражнения для каждого вида прыжков. Прыжок в длину с разбега. Разбег. Для формирования ощущения ускорения во время бега целесообразно предложить детям бег под уклон в естественных природных условиях, а также без наперегонки. Длина разбега должна соответствовать расстоянию, на котором ребенок может достигнуть максимального ускорения: 8-10 м. Отталкивание в конце разбега для сильного отталкивания и ощущения ребенком высокого и далекого полета на первой образовательной ситуации можно использовать подкидной гимнастический мостик. Дети прыгают два-три раза с мостиком, а затем без него. На месте приземления чертится линия – ориентир. Группировка в полете. Для того чтобы дети хорошо группировались в полете на расстоянии, равном половине длины прыжка, целесообразно поставить две стойки и между ними натянуть резинку на высоте 12-20 см.

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Для освоения слитного выполнения разбега, отталкивания одной ногой подтягивания толчковой ноги к маховой во время полета и мягкого приземления целесообразно предложить детям выполнить напрыгивание на плинт с разбега с приземлением одновременно на обе ноги. Затем дети спрыгивают с плинта, приземляясь на носки на обе ноги одновременно.

Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивания». Этот вид прыжков можно предложить только хорошо физически подготовленным детям. Во время прыжка ребенок приземляется на одну ногу, мышцы стопы испытывают при этом значительную нагрузку. Махи ногами во время полета: махи прямыми ногами выше головы, то же – с доставанием ногой предмета. Правильное положение корпуса в момент отталкивания. Для того чтобы дети занимали правильное положение рядом с резинкой в момент отталкивания (стоя боком), надо предложить ставить ногу на месте отталкивания на нарисованный параллельно резинке след, а также смотреть вперед на ориентир на стойке, к которой крепится резинка. Последнее поможет ребенку правильно расположить корпус, плечи. Последовательность обучения: сначала дети сбоку подходят к резинке и перешагивают ее. Для того чтобы они переносили через резинку прямую ногу, надо дать указание «натянуть носок на себя». Это вызовет рефлекторное разгибание ноги. Затем детям предлагается выполнить прыжок сначала с трех, затем с пяти беговых шагов.

Метание. В старшем дошкольном возрасте дети осваивают наиболее сложные способы метания вдаль: прямой рукой снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Далее они успешно осваивают этими же способами метание в горизонтальные, вертикальные, движущиеся цели. В основе этого лежит положительный перенос навыков. Таким образом создается ситуация успеха при освоении метательных движений.

Правильные движения ног во время замаха и броска. Упражнение «Качаемся на лодочке»: и.п. – стоя, одна нога впереди, другая – сзади; 1 – перенести тяжесть тела на стоящую сзади ногу, слегка согнув ее; 2- энергично в и.п. (возможен даже шаг вперед для сохранения равновесия). Широкий замах выбранным способом, касаясь рукой стены.

Повторить 2-3 раза. Затем отойти от стены и, опираясь на только что полученные мышечные ощущения, выполнить широкий замах.

Энергичный хлест кистью. Прямая рука поднята над головой, имитирует замах, завершающийся хлестом кистью, направляющим метаемый предмет по высокой и далекой траектории.

Слитное выполнение движений руками и ногами, сохранение нужной траектории полета метаемого предмета. Используется специальная разметка на спортивной площадке или в физкультурном зале. Для разметки в физкультурном зале можно использовать длинные бельевые резинки, которые натягиваются на уровне пола. Две резинки натягиваются перед детьми параллельно на ширине шага ребенка, образуя ориентир для правильной постановки ног в исходном положении. По направлению метания (перпендикулярно к двум параллельным резинкам) натягиваются резинки, которые отгораживают ребенка, создавая коридор для метания. Ширина каждого коридора – 1-1,5 метра. Вдали ставятся зрительные ориентиры, например флажки. Для того чтобы метаемый предмет летел далеко, необходимо задать ему высокую и далекую траекторию полета. Для этого на расстоянии примерно 2 м от детей на уровне их глаз натягивается резинка, задающая высоту полета. Флажки же определяют его дальность.

Лазание. Отработка координации движений.

1. Стоя, одновременно поднять согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу, то же другой рукой и ногой.
2. Стоя, одновременно поднять согнутую в локте правую руку, имитируя правильный захват рейки лестницы (четыре пальца сверху, один снизу), и согнутую в колене левую ногу, то же другой рукой и ногой.
3. Имитация лазания с ленточным тренажером. Ленточный тренажер - устройство, изготовленное из двух бельевых резинок шириной 3 см длиной 50-60 см с петлями на концах. Ребенок надевает каждую резинку следующим образом: одну петлю – на правую кисть, другую – на стопу левой ноги. Аналогично одевается другая резинка на левую кисть и правую стопу. В таком «растягайчике» ребенок поднимается и спускается по лестнице 2-3 раза. Ленты подсказывают нужную координацию движений. Затем ребенок поднимается по лестнице без тренажера.
4. Подъем по лестнице под счет педагога. дети принимают правильное и.п. – стоя лицом к лестнице, правая рука захватывает рейку лестницы чуть выше плеча, левая нога стоит на нижней рейке лестницы. 1- переместить одновременно на расположенные выше рейки правую ногу и левую руку; 2 – то же другие руку и ногу и т.д.

Лазание по канату способом в три према.

Первый прием: вис на канате на прямых руках, согнуть ноги, крепко захватить канат ногами. Возможные способы захвата: подъемом одной ноги и пяткой другой ноги, петлей. Специфические детские способы захвата: между внутренними боковыми сторонами ступней, подушечками и пальцами ног. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть ноги. Третий прием: поочередно перехватить канат руками над головой. Подводящие упражнения для освоения крепкого захвата каната руками: 1- висы под канатом в положениях лежа, сидя и стоя; 2 – перетягивание каната; 3- - подъем по круто поставленной к лестнице доске под углом 45 гр, перехватывая руками канат, придерживаясь за него. Спуск может быть выполнен либо пятясь назад, придерживаясь руками за канат, перехватывая его, либо по соседнему пролету лестницы обычным способом. Подводящие упражнения для отработки крепкого захвата каната ступнями. 1-

захват каната, сидя под ним на скамейке; 2 – то же с переходом в вис, захватив канат и руками; 3- парное упражнение: один ребенок сидит на полу, упор сзади, крепко захватив набивной мяч или кусок каната одним из разучиваемых способов; другой ребенок, наклонившись к нему, пытается вырвать, вытянуть предмет. Правильное выполнение: второй ребенок «катает» по полу первого, не выпускающего предмет.

Упражнения на отработку слитного выполнения всех трех приемов. Стоя, имитация последовательного выполнения всех приемов: и.п. – стоя, прямые руки вверху имитируют захват каната; 1- полуприсед; 2- встать, согнуть руки на уровне груди, имитируя захват каната; 3-4 – имитация поочередного захвата (перехвата) каната руками над головой; 5 – лежа на полу под канатом, прикрепленным к нижней рейке гимнастической лестнице. Подтягивание на спине под канатом, выполняя все три приема. Способ захвата каната ногами определяет педагог или ребенок в зависимости от поставленной задачи. Следует отметить, что дети лучше осваивают лазание по разным канатам и шесту в следующей последовательности: толстый мягкий канат – шест (прямой перенос навыков) – тонкий мягкий канат (новый способ захвата – петлей). Все сказанное выше является основой для грамотного планирования работы по обогащению двигательного опыта детей.

Эффектному психомоторному развитию старших дошкольников могут способствовать подвижные игры и игровые упражнения на специальных массажных ковриках.

Игры для детей старшей группы.

Задачи:

1. Учить детей адекватно реагировать на несколько (2-3) звуковых и цветовых сигналов.
2. Продолжать развивать способность поддерживать статистическое и динамическое равновесие.
3. Формировать умение контролировать, оценивать свои движения, управлять ими.
4. Побуждать к проявлению творчества в подвижных играх.
5. Побуждать детей к самостоятельному проведению игр на коврике.

Игровые упражнения на ковриках всех конфигураций:

1. «Пингвины» - ходьба в положении пятки вместе, носки врозь.
2. «Рыщет волк в глухом лесу» - продвижение по коврику выпадами вперед - в сторону. Усложнение: стараться точно поставить ногу в квадратик.
3. «Петрушки» - ходьба в полуприседе, попадая стопой на квадрат определенного цвета. Усложнение: минуя квадраты двух цветов; выполнять ходьбу в полуприседе.
4. «Петушок» - ходьба по коврику с задержкой на носке.
5. «Мим» - ходьба перекатом с пятки на носок, приставляя носок одной ноги к пятке другой.
6. «Не упади» - ходьба с поворотом на квадрате указанного цвета. Усложнение: поворот выполняется на квадратах двух цветов; на квадрате другого цвета надо подпрыгнуть, точно приземлившись.
7. «Ловкий Петрушка» - ходьба спиной вперед, наступая на каждый квадрат, можно минуя квадраты определенного цвета.
8. «Пройди на ощупь» - ходьба по коврику с закрытыми глазами, не выходя за его пределы.
9. «Танцоры» - ходьба приставным шагом вперед и в стороны. Усложнение: приседание, поворот на квадратах названного цвета.
10. «Краски» - бег с высоким подниманием коленей, не наступая на квадраты двух цветов.

11. «Не пропусти» - бег по дорожке шириной в два квадрата, наступая на каждый квадрат, правой ногой с правой стороны коврика, а левой ногой – с левой стороны коврика.
12. «По линии» - бег по линии стыка правой и левой сторон коврика.
13. «Веди, не упусти» - ходьба и бег по дорожке с одновременным отбиванием мяча об пол или подбрасыванием его вверх.
14. «Холодно-горячо» - бег и ходьба на носках, пятках, пропуская квадраты одного или двух цветов.
15. «Выйди из лабиринта» - ходьба и бег по квадратному и зигзагообразному коврикам. Усложнение: не наступить на клеточки одного цвета.
16. «Вьюнок» - бег с кружением на месте на квадратах одного-трех заданных цветов.
17. «Ближе-дальше» - ходьба по коврику держась за руки в паре, приближаясь друг к другу и расходясь по крайние модули.
18. «Разойдись, не упади» - ходьба навстречу друг другу на коврике шириной в два квадрата.
19. «Змейка» - бег по коврику. Усложнение: бежать, наступая на квадраты двух выбранных цветов.
20. «Сделай как можно меньше шагов (прыжков)» - продвижение вперед большими шагами или прыжками.
21. «Кто самый ловкий» - продвижение вперед подсковами: ноги врозь – ноги вместе; на двух ногах влево-вправо, одна нога вперед, другая – назад. Усложнение: стараться точно попасть в квадрат.
22. «Узкая дорожка» - прыжки по узкой дорожке шириной в один модуль. Напрыгнуть на дорожку одновременно двумя ногами, спрыгнуть ноги врозь, разместив дорожку между ступнями.
23. «Уголки» - прыжки на квадратном коврике с угла на угол; по периметру; по диагонали с продвижением вперед.
24. «Быстрее беги, не упади» - ходьба и бег по периметру квадратного коврика.
25. «Кенгуру» - прыжки с одной стороны на другую квадратного коврика и по зигзагообразному коврику с продвижением вперед.
26. «Смешная ходьба» - ходьба по периметру квадратного коврика: на красных квадратах подпрыгивая, на зеленых – шаркая ногами, на белых – качаясь, стоя на месте.
27. «Составь и преодолей» - составить из модулей букву, слово, дорожку непривычной формы и пройти, пробежать, пропрыгать по ней.
28. «Присядь, сожми и иди» - ходьба по дорожке с приседанием и одновременным сжиманием кистевого эспандера.
29. «Брось мешочек в квадратик» - метание мешочков с песком в квадрат названного цвета прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Расстояние до коврика 2,5 метра.

Подвижные игры на ковриках всех конфигураций.

1. «Холодно-Горячо». Индивидуальные командные соревнования. Дети идут по квадратам одного цвета на пятках, а по квадратам другого цвета – на носках. Правила: выполнять движения как можно быстрее и точнее. Усложнение: один цвет называется движения как можно быстрее и точнее. Усложнение: один цвет называет ся воспитателем, а второй показывается на карточке перед началом игры.
2. «Эстафета» с кистевым эспандером». Игрок команды бежит по коврику, останавливаясь на черной полосе или квадрате, сжимая эспандер. Правила: не останавливаться на квадратах другого цвета, не забывать сжимать эспандер.

3. «Живой уголок». Воспитатель показывает детям картинку с изображением животного. Детям необходимо пройти по коврику, имитируя его движения. Усложнение: картинку показывает только одному ребенку. По его движения остальным детям нужно угадать животное, повторить движения товарища или самим придумать образ животного. Правила: стараться наиболее полно передать повадки животного, стараться придумать сложные движения, передвигаясь, не потерять равновесия.

4. «Тише-громче». Дети идут по коврику при тихих ударах в бубен – в приседе, при громких ударах в бубен – высоко поднимая колени, при звуках свистка – вставая на квадрат или полосу белого цвета. правила: точно выполнить движения в соответствии с сигналами. Выигрывает тот, кто допустит меньше ошибок.

5. «Пятнашки». Дети бегают по залу. На сигнал «лови» двое-четверо водящих детей ловят остальных игроков. Тот из убегающих, кто запрыгнет на черный квадрат коврика, считается в домике – его пятнать нельзя. Правила: быстро увертываться; стоять на квадрате, сохраняя равновесие; бегать, не наталкиваясь друг на друга; стоящего на черном квадрате не пятнать.

Большинство игр и упражнений в этой группе следует проводить в виде индивидуальных и командных соревнований. Для контроля, за выполнением правил можно выделить группу детей-судей. С целью повышения сложности заданий рекомендуется постепенно переходить от выполнения упражнений на прямых дорожках к упражнениям на ковриках сложной конфигурации. При этом воспитатель должен побуждать детей к самостоятельному проведению знакомых игр, придумыванию игр с новым содержанием, правилами.

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями

Серьезным моментом в организации здоровьесберегающего педагогического процесса является возможность интеграции образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями: «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Использование двигательной деятельности важно также для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Возможны следующие варианты интеграции. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков. Интеграция проявляется в правильном использовании невербальных средств общения: мимики, жестов, поз.

Освоение краеведческих представлений: определение мест в районе, где можно играть в спортивные игры, осваивать спортивные упражнения, установление мест, где можно кататься на санках, качаться на качелях; наблюдать спортивные состязания.

Логико-математическое развитие: лепка цифр из собственного тела, изображение в движении некоторых математических терминов, составление планов пространства, карты физкультурного зала и осуществление ориентировки по ним, освоение временных интервалов и некоторых их показателей в ситуации наблюдения и непосредственного участия в движениях в условиях соревнования; использование секундомера и обсуждение временных, пространственно-временных эталонов; определение удаленности, расчет длины маршрута и др; упражнения на накопление тактильно-двигательного опыта, необходимого для освоения счета: счет движений, выполняемых ребенком; участие в эстафетах с заданиями: разложить цифры по порядку, построить сериационный ряд предметов разной величины, сгруппировать предметы по форме; решение сложных задач, требующих экспериментирования.

Художественно-эстетическое развитие: развитие быстроты реакции на различные сенсорные сигналы; выполнение эскизов, скульптурных изображений новых движений с последующим их выполнением; конструирование из изображений отдельных элементов и целых упражнений и их выполнение; выполнение движений под музыкальное сопровождение различного характера.

Экологическое развитие: организация образовательных физкультурных ситуаций на экологической тропе, продолжительный бег по участку с определением, с какого дерева лист; самооценка своих физических качеств с помощью приборов-измерителей: спидометра, секундомера, динамометра.

Показатели эффективности.

1. Низкая заболеваемость детей в группе (сравниваются исходные и конечные показатели)
2. Улучшение состояния здоровья детей (сравниваются исходные и конечные показатели)
3. Увеличение к концу года числа детей с гармоничным физическим развитием, количественное и качественное уменьшение различных отклонений в физическом развитии.
4. Улучшение показателей физической подготовленности: уровня развития двигательных качеств и навыков (сравниваются исходные и конечные показатели)
 - дети гармонично развиваются, их двигательный опыт богат;
 - в поведении детей четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании, проявляется стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям;
 - дети избирательны и инициативны при выполнении упражнений;
 - дети проявляют элементы творчества в двигательной деятельности;
 - в самостоятельной двигательной деятельности с удовольствием общаются со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость;
5. Улучшение физкультурно-игровой среды в группе.
6. Успешная организация двигательного режима в группе.
7. Поддержание необходимых эколого-гигиенических условий в группе.
8. Реализация гибкого, щадящего режима для ослабленных детей.
9. Активное участие родителей группы в физкультурных мероприятиях.
10. Повышение педагогами профессионального мастерства.

