

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Нефтеюганска «Детский сад №13 «Чебурашка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом
дошкольного образования для детей от 6 до 8 лет
(срок реализации – 1 год)

г. Нефтеюганск 2017 г.

№	Содержание	Страница
I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Планируемые результаты освоения Программы по образовательной области «Физическое развитие»	6
1.5	Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте	8
1.6	Характеристика особенностей развития детей 6-8 лет по образовательной области «Физическое развитие»	10
II	Содержательный раздел	14
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка	14
2.2	Содержание образовательной деятельности	15
2.3	Формы и методы работы с детьми	17
2.4	Методы и приемы организации обучения	19
2.5	Интеграция образовательных областей	20
2.6	Тематический план	21
2.7	Примерное перспективное планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» с элементами Хатха-йоги на учебный год.	22
2.8	Организация взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, и родителями воспитанников	30
III	Организационный раздел	33
3.1	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	33
3.2	Особенности ежедневной организации жизни и деятельности детей	33
3.3	Материально-техническое и методическое обеспечение программы	35
3.4	Предметно-развивающая образовательная среда	36
3.5	Учебный план инструктора по физической культуре по работе с детьми 6-8 лет	37
3.6	Расписание деятельности инструктора по физической культуре в группах детского сада	38
3.7	Годовой план мероприятий праздников и традиций	38
3.8	Результаты реализации программы	41
	Список литературы	43
	Приложение	44

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Нефтеюганска «Детский сад №13 «Чебурашка» направлена на полноценное, разностороннее физическое развитие ребенка, обеспечивает права ребенка на интеллектуальное, социальное и эмоционально –волевое развитие, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного общества; создание равных условий для развития детей, имеющих разные возможности, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года, № 1155).

Рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 6 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, с использованием технологии «Хатха-Йога».

Основание для разработки рабочей программы:

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2016 №273;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564).

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культурой не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому применение в формируемой части программы технологии «Хатха-Йога для детей» это игра, которая основывается на подражании. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике по Хатха-йоге, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Занятия, построенные с включением упражнений Хатха-йоги для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, даёт положительный эмоциональный заряд, пробуждает интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств, выяснили следующее: на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а так же упражнения связанные с проявлением координационных способностей. Реализуемая программа в дошкольном учреждении составлена с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, раздел физическое развитие составлен автором Л.И.Пензулаевой, что дает возможность развивать физические качества только у детей с нормальным физическим развитием. Трудности возникают при работе с гиперактивными детьми, с низким уровнем физического развития, с противопоказаниями в активном движении.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, упражнения “Хатха-йоги”, способствует развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует специальных снарядов и приспособлений. *Детская «Хатха-йога» особенно полезна детям* тревожным и легко возбудимым; детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год; детям, которые ощущают дефицит общения и движения. Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Поэтому внедрение упражнений «Хатха-йоги» считаю актуальным.

Социальная значимость заключается в пропаганде здорового образа жизни, использовании упражнений по «Хатха-йоге», которые дают возможность укрепить организм, способствуя нормальному развитию физических качеств.

Новизна определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений «Хатха-йоги», направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности дошкольников. (А.Бокатов, С. Сергеев).

1.2. Цель и задачи

Цель программы: Создание условий для всестороннего развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений);
- Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движений);
- Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
- Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;
- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

1.3 Принципы и подходы к формированию программы:

В своей работе руководствуюсь *принципами*:

- системности, педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.
- принцип постепенности - тем, кто начинает свой путь в йоге следует твердо усвоить следующее правило: спешка не имеет смысла, ведь у того, кто занимается йогой впереди целая вечность.
- системного подхода - целостность, позволяющая рассматривать систему как единое целое, в единстве связей с окружающей средой, постигать сущность каждой связи и отдельного элемента, проводить ассоциации между общими и частными целями.

Методологические подходы к формированию Программы:

- **личностно-ориентированный подход**, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие

личности ребенка является главным критерием его эффективности, создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

- **индивидуальный подход** к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня развития и способностей воспитанников; предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания.

- **системно-деятельностный подход** заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно - деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- **системный подход** – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними.

- **возрастной подход** к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические другие), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей.

- **средовой подход**, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

- **проблемный подход** позволяет сформировать видение образовательной программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы по образовательной области «Физическое развитие»

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств.

Воспитанники:

- выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;
- проявляют желание участвовать в играх;
- умеют самостоятельно выполнять упражнения;
- контролируют своё самочувствие;
- имеют представление о здоровом образе жизни.

Важнейшим элементом в реализации проекта является отслеживание результатов.

Диагностика развития (приложение №1) физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости. Оценивание качества образовательной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых организациями, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление организацией.

Педагогическая диагностика осуществляется с учетом ряда принципов, обусловленных спецификой образовательного процесса детского сада.

Принцип *объективности* означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому. Реализация принципа предполагает соблюдение ряда правил:

- Соответствие диагностических методик возрастным и личностным особенностям диагностируемых;
- Фиксация всех проявлений личности ребенка;
- Сопоставление полученных данных с данными других педагогов, родителей;
- Перепроверка, уточнение полученного фактического материала при проведении диагностики;
- Постоянный самоконтроль педагога за своими собственными переживаниями, эмоциями, симпатиями и антипатиями, которые часто субъективируют фиксацию фактов; развитие педагогической рефлексии.

Принцип *целостного* изучения педагогического процесса предполагает:

- Для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития: социальном, эмоциональном, интеллектуальном, физическом, художественно-творческом.

Важно помнить, что развитие ребенка представляет собой целостный процесс, и что направление развития в каждой из сфер не может рассматриваться изолированно. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга.

Принцип *процессуальности* предполагает изучение явления в изменении, развитии. Правила, детализирующие принцип процессуальности, состоят в том, чтобы:

- не ограничиваться отдельными «срезами состояний», оценками без выявления закономерностей развития;
- учитывать половозрастные и социокультурные особенности индивидуально-личностного становления ребенка;
- обеспечивать непрерывность изучения диагностируемого предмета в естественных условиях педагогического процесса.

Принцип *компетентности* означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.

1.5 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

-Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

-Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

-Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

-Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

-Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

-Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, 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 навыки личной гигиены.

-Проявляет ответственность за начатое дело.

-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.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

-Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

-Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

-Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонационально, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

-Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

-Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Планируемые результаты по итогам реализации программы

Ребенок: Умеет самостоятельно выполнять упражнения;

Иметь представление о здоровом образе жизни.

Выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;

Сформирована правильная осанка.

Развиты и укреплены различные группы мышц: плечевого пояса, спины живота, ног, рук.

Проявляют желание участвовать в играх;

Контролирует своё самочувствие, дыхание, правильность выполнения упражнений.

1.6 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6-8 лет

Шестой год жизни (старшая группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 6-8 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной к школе группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель и инструктор по физической культуре уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»). Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает беспокойство: Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук; в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений; не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни. Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

Седьмой год жизни

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма,

закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную к школе группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально почувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», участия в спортивных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития**.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору по физической культуре следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии**.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику, массаж, самомассаж.

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закалывания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии

близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»). Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому). Применяет упражнения из Хатха-йоги, как одно из средств развития физических качеств, профилактики проблем опорно-двигательного аппарата, нормализаций психологического состояния.

Вызывает беспокойство: двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке; допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности; не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка

Возрастной период 6-8 лет

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчество в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно - гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.
- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

2.2 Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Способы перестроения: самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

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). скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.

Упражнения в равновесии Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко

приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

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 на двух ногах (высота 15-20 см), 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 (80-90 см), в высоту (30-40 см), с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками 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 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо, передавать, подбрасывать мяч разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцобросы и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема»

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры. С бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры - эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с инструктором по физической культуре (воспитателем). Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Хатха-йога. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Обучение упражнениям направленных на профилактику плоскостопия. Обучение и выполнение приемов самомассажа. Дыхательная гимнастика. Обучение приемов визуализаций. Развитие физических качеств по средствам ассан из Хатха-йоги. Стрейчинг. Аутогенная тренировка.

2.3 Формы и методы работы с детьми

В детском саду используются фронтальные, групповые, индивидуальные формы организованного обучения.

Индивидуальная форма организации обучения позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.

Групповая форма организации обучения (индивидуально-коллективная). Группа делится на подгруппы. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, но не по уровням развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

Фронтальная форма организации обучения. Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения на фронтальных занятиях может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком - трудности в индивидуализации обучения.

На протяжении дня воспитатель имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации детей, имеют место фронтальные формы обучения:

прогулка, которая состоит из:

- наблюдений за природой, окружающей жизнью;
- подвижных игр;
- труда в природе и на участке;
- самостоятельной игровой деятельности;
- экскурсии;

игры:

- сюжетно-ролевые;
- дидактические игры;
- игры-драматизации;
- спортивные игры;

дежрство детей по столовой, на занятиях:

- труд:
- коллективный;
- хозяйственно-бытовой;
- труд в уголке природы;
- художественный труд;

Развлечения, праздники; экспериментирование; проектная деятельность; чтение художественной литературы; беседы; показ кукольного театра; вечера-досуги;

В ДОУ – выделено специальное время в процессе проведения режимных моментов, организована индивидуальная работа с детьми.

Содержанием обучения в этом случае являются следующие виды деятельности:

- предметно-игровая,
- трудовая,
- спортивная,
- продуктивная,
- общение,
- сюжетно-ролевые и другие игры, которые могут быть источником и средством обучения.

2.4 Методы и приемы организации обучения

Основной формой организации обучения в дошкольном образовательном учреждении является непосредственно образовательная деятельность. Непосредственно образовательная деятельность организуется и проводится педагогами в соответствии с основной общеобразовательной программой ДОУ. НОД проводятся с детьми всех возрастных групп детского сада. В режиме дня каждой группы определяется время проведения НОД, в соответствии с "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Работа в детском саду ведется последующим направления:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Физическое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие.

Безусловно, изменение качества образования, обновление содержания дошкольного образования требует содержательной перестройки. Однако успех ожидает того, кто ищет новые подходы, новые интересные формы.

2.5 Интеграция образовательных областей

По задачам и содержанию психолого – педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса Применение технологии Хатха-Йога
«Художественно-эстетическое развитие»	С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность. Музыка создает положительный эмоциональный фон для ОД, утренней гимнастики, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов. Для использования гимнастики Хатха-йога используется различная релаксирующая музыка, так же музыка со звуками животных, птиц, шум моря, шум ветра и т.д.

«Познавательное развитие»	Физическое воспитание способствует развитию восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширению их познавательных возможностей и развитию интеллектуальных способностей. Движение является важным средством познания окружающего мира. При этом используется специальный комплекс упражнений из Хатха-йоги. Суть данных упражнений заключается в сочетании нескольких элементов: двигательного действия, упражнений, направленных на развитие умственной сферы ребенка.
«Речевое развитие»	Сочетание речи и движения является очень важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Речь и движения очень тесно связаны, дополняют друг друга. Артикулярный аппарат детей укрепляется, развивается фонематический слух, формируется культура речи. Дети учатся вслушиваться в слова, звуки, слышать составные части слова, развивается культура речи, умение контролировать свою речь. Развиваются детские эмоции, которые повышают интерес к занятиям и речи, и все это по средствам проговаривания речёвок, стихов, считалочек, придумывание сказок про спортивное оборудование, на занятиях по физической культуре. В занятиях Хатха – йогой используются упражнения на развитие эмоциональной силы, в которых необходимо звуками изобразить голоса животных.
«Социально-коммуникативное»	Взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, умение действовать в коллективе и оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях. В процессе занятий Хатха-йогой и любой другой двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности.

2.6 Тематический план

Месяц	Тема	Содержание	Количество часов	
			Практика	Теория
октябрь	Подводный Мир	Знакомство. Что такое йога?	-	1
		Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений)	1	-
		Показ видео презентации Комплекс №1-4	4	1
ноябрь	«Айболит летит в Африку»	Комплекс № 5-8 Общеукрепляющий	8	-
декабрь	«Сказки народов севера»	Комплекс № 9-12 На растяжение всего тела	8	-
январь	«Путешествие на дирижабле»	Комплекс № 13-16 Красивая осанка. Укрепление спины.	4	-
февраль	«Путешествие с пиратом»	Комплекс № 17-20 На снятие усталости	7	-
март	Сказки мудрого Йога: «Маугли»	Комплекс № 21-24 Сказочная Йога	7	-
		Подготовка к показательному выступлению	1	-
апрель	«Пробуждение».	Показательное выступление	1	-
		Комплекс № 25-28 Для повышения самооценки.	8	-
		Диагностика физических данных(гибкость, сила, координация движений)	1	-
май	«Космос»	Комплекс № Комплекс №29-32 Сказочная Йога (творческое задание)	4	-

**2.7 Примерное перспективное планирование работы
по образовательной области «Физическое развитие» с элементами Хатха-йоги на учебный год.**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	<p>Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование). Тестирование гибкости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 1. Суставная гимнастика: Комплекс № 1 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 1 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Правила игры: Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга, игра</p>	<p>Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование). Тестирование координационных способностей. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 2. Суставная гимнастика: Комплекс № 2 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 2 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Правила игры: Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга, игра</p>	<p>Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование). Тестирование силы мышц рук и статической выносливости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 3. Суставная гимнастика: Комплекс № 3 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 3 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Правила игры: Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это</p>	<p>Сказка «Путешествие подводный мир». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 4. Суставная гимнастика: Комплекс № 4 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 4 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация. «Подводный мир»</p>

	начинается на выбывание. Восстановление дыхания.	начинается на выбывание. Восстановление дыхания.	воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга игра начинается на выбывание. Восстановление дыхания.	
Ноябрь	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 5. Суставная гимнастика: Комплекс № 5 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 5 <i>Заключительная часть:</i> «Кактусы» На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много! Восстановление дыхания.	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 6. Суставная гимнастика: Комплекс № 6 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 6 <i>Заключительная часть:</i> «Кактусы» На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много! Восстановление дыхания.	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 7. Суставная гимнастика: Комплекс № 7 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 7 <i>Заключительная часть:</i> «Кактусы» На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много! Восстановление дыхания.	<i>Сказка путешествие «Айболит летит в Африку»</i> <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 8. Суставная гимнастика: Комплекс № 8 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 8 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация: «Африка»
Декабрь	<i>Вводно-подготовительная часть:</i>	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика:	<i>Вводно-подготовительная часть:</i>	«Сказки народов севера» <i>Вводно-подготовительная</i>

	<p>Дыхательная гимнастика: Комплекс № 9. Суставная гимнастика: Комплекс № 9 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 9 <i>Заключительная часть:</i> «Разведи костер» Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке). Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>Комплекс № 10. Суставная гимнастика: Комплекс № 10 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 10 <i>Заключительная часть:</i> «Разведи костер» Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке). Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>Дыхательная гимнастика: Комплекс № 11. Суставная гимнастика: Комплекс № 11 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 11 <i>Заключительная часть:</i> «Разведи костер» Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке). Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p><i>часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 12. Суставная гимнастика: Комплекс № 12 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 12 <i>Заключительная часть:</i> <i>Глубокая релаксация:</i> <i>«Север»</i></p>
Январь	<i>Вводно-подготовительная часть:</i>	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика:	<i>Вводно-подготовительная часть:</i>	«Путешествие на дережабле»

	<p>Дыхательная гимнастика: Комплекс № 13. Суставная гимнастика: Комплекс № 13 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 13 <i>Заключительная часть:</i> Эстафета «Прыгающие кролики» Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>Комплекс № 14. Суставная гимнастика: Комплекс № 14 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 14 <i>Заключительная часть:</i> Восстановление дыхания. Эстафета «Прыгающие кролики» Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>Дыхательная гимнастика: Комплекс № 15. Суставная гимнастика: Комплекс № 15 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 15 <i>Заключительная часть:</i> Эстафета «Прыгающие кролики» Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p><i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 16. Суставная гимнастика: Комплекс № 16 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 16 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация «Мы птицы»</p>
Февраль	<p>Навыки сосредоточения, статические упражнения. <i>Вводно-подготовительная часть:</i></p>	<p>Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика:</p>	<p>Показательные выступления для родителей. <i>Вводно-подготовительная часть:</i></p>	<p>«Путешествие с пиратом». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика:</p>

	<p>Дыхательная гимнастика: Комплекс № 17. Суставная гимнастика: Комплекс № 17 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 17 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Охотник и лев» Дети делятся на охотников и львов. Львы нападают, охотники защищаются. По команде «Львы!», команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди). Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверху в замке). Затем команды меняются ролями. Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу. Восстановление дыхания.</p>	<p>Комплекс № 18. Суставная гимнастика: Комплекс № 18 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 18 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра «Охотник и лев» Дети делятся на охотников и львов. Львы нападают, охотники защищаются. По команде «Львы!», команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди). Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверху в замке). Затем команды меняются ролями. Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу. Восстановление дыхания.</p>	<p>Дыхательная гимнастика: Комплекс № 19. Суставная гимнастика: Комплекс № 19 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 19 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Охотник и лев» Дети делятся на охотников и львов. Львы нападают, охотники защищаются. По команде «Львы!», команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди). Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверху в замке). Затем команды меняются ролями. Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу. Восстановление дыхания.</p>	<p>Комплекс № 20. Суставная гимнастика: Комплекс № 20 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 20 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация «Возвращение с острова сокровищ»</p>
--	---	---	---	--

<p>Март</p>	<p>Правила хорошего тона, статические упражнения. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 21. Суставная гимнастика: Комплекс № 21 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 21 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Слоны» Правила игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнуться с другими слонами.</p>	<p>Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 22. Суставная гимнастика: Комплекс № 22 <i>Основная часть</i> Статический комплекс: Комплекс № 22 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Слоны» Правила игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнуться с другими слонами. Восстановление дыхания.</p>	<p>Статические упражнения, поза «Аиста». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 23. Суставная гимнастика: Комплекс № 23 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 23 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Слоны» Правила игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не</p>	<p>Сказки мудрого Йога: «Маугли» <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 24. Суставная гимнастика: Комплекс № 24 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 24 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация: «Джунгли»</p>
-------------	--	--	--	--

	Восстановление дыхания.		столкнутся с другими слонами. Восстановление дыхания.	
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 25. Суставная гимнастика: Комплекс № 25 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 25 <i>Заключительная часть:</i> Игра « Изобрази животное » Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное. Участник, который остановился последний, выбывает. Восстановление дыхания.	Статические упражнения, поза «Расслабления на боку». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 26. Суставная гимнастика: Комплекс № 26 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 26 <i>Заключительная часть:</i> Игра « Изобрази животное » Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное. Участник, который остановился последний, выбывает. Восстановление дыхания.	«Тронная поза», статические упражнения. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 27. Суставная гимнастика: Комплекс № 27 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 27 <i>Заключительная часть:</i> Игра « Изобрази животное » Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное. Участник, который остановился последний, выбывает. Восстановление дыхания.	«Пробуждение». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 28. Суставная гимнастика: Комплекс № 28 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 28 <i>Заключительная часть:</i> «Природа»
Май	Диагностика. Проверка ловкости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика:	Диагностика. Проверка гибкости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 30.	Диагностика Проверка координации и равновесия. <i>Вводно-подготовительная часть:</i>	Показательные выступления для воспитателей. <i>Вводно-подготовительная</i>

	<p>Комплекс № 29. Суставная гимнастика: Комплекс № 29 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 29 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра «Лев и Охотник» Восстановление дыхания.</p>	<p>Суставная гимнастика: Комплекс № 30 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 30 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра «Лев и Охотник» Восстановление дыхания.</p>	<p>Дыхательная гимнастика: Комплекс № 31. Суставная гимнастика: Комплекс № 31 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 31 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра «Лев и Охотник»</p>	<p><i>часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 32. Суставная гимнастика: Комплекс № 32 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 32 <i>Заключительная часть:</i> «Космос»</p>
--	---	---	---	---

2.8 Организация взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, и родителями воспитанников

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

1. Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
2. Совместная воспитательно-образовательная деятельность
3. Консультации
4. Коллективные просмотры
5. Методические выставки
6. Тренинги
7. Практикум

План работы с педагогами

Цель: повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками

Предполагаемый результат:

Педагоги активно вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. У педагогов повысился уровень компетентности в физическом воспитании и физическом развитии дошкольников.

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Октябрь	Подготовка материала для педагогов на сайт учреждения.	Привлечение педагогов к проблеме развития физических качеств дошкольников	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Ноябрь	Мастер-класс для педагогов: Внедрение в образовательный процесс дыхательных упражнений из Хатха-Йоги в рамках проведения восстановительных мероприятий после физических упражнений.	Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в Йоге с целью внедрения их в образовательный процесс.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Январь	Подготовка материала для воспитателей. (Брошюры с фотографиями по Хатха-Йоге)	Формировать знания о гимнастике Хатха-Йога.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Ежемесячно	Групповые и индивидуальные консультирования для педагогов.	Оказать помощь педагогам по интересующим их вопросам.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Февраль	Организация занятий для педагогов	Повышения уровня компетентности воспитателей по средствам практических занятий	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Март	Семинар-практикум: Влияние Хатха-Йоги на организм человека.	Ознакомить педагогов с особенностями воздействия на организм упражнений из Хатха-Йоги.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп

Апрель	Совместно с детьми оформление стендов о Хатха-Йоге	Взаимодействие педагогов и детей.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Май	Анкетирование педагогов на предмет внедрения Хатха-Йоги в рамках занятий прикладной Физической культурой.	Выявить необходимость внедрения Хатха-Йоги в рамках занятий прикладной Физической культурой.	Работники ДОУ

Организация совместной деятельности с родителями

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

План работы с родителями

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Сентябрь	Анкетирование родителей	Изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь	Подготовка материала для родителей	Активизация родительского внимания по вопросу влияния Хатха – Йоги на организм человека.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь -Январь	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями старших групп.

Февраль-Май	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
в течение учебного года	Совместное занятие родителей с детьми	Взаимодействие родителей и детей в рамках организаций кружковой работы.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
1 раз в квартал	Индивидуальные консультации для родителей.	Ознакомить родителей результатами диагностики. Оказать помощь родителям по интересующим вопросам.	Родители старших и подготовительных школе групп
Май	Анкетирование родителей	Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха - Йоги	Родители старших и подготовительных школе групп

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Задача инструктора по физической культуре – создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Использовать в непосредственно образовательной по физической культуре различного характера упражнения, чередуя их с подвижными, малоподвижными играми с упражнениями из Хатха-йоги, а так же релаксирующими упражнениями. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Необходимо уделять внимание закаливанию, заботиться о достаточном пребывании детей на свежем воздухе, тщательно контролируя то, как одеты дети, не перегреваются ли они, не переохлаждаются ли, соблюдать все гигиенические требования к температурному, воздушному и световому режиму в помещении группы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает перенапряженность зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. Поэтому важны контроль за соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей. Не реже 1-2 раз в месяц в старшей и подготовительной группах проводятся физкультурные развлечения – активная форма двигательного досуга детей.

3.2. Особенности ежедневной организации жизни и деятельности детей.

Программа предполагает организацию совместной и самостоятельной деятельности два раза в неделю с детьми старшего дошкольного возраста. Занятия проходят в первую половину дня как НОД и во вторую половину дня как форма совместной деятельности, по подгруппам и индивидуально. Время занятий составляет 25-30 минут. Таким образом, продолжительность занятий по конструированию соответствует СанПиН 2.4.1. 1249-03 к Требованиям к организации режима дня и учебных занятий.

Программа рассчитана на 1 год. Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с детьми дошкольного возраста: подготовительная группа – 56 занятий по 30 минут (два раза в неделю).

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в подготовительной группе продолжительность одного занятия не более 30 минут. Работа с детьми предполагает развитие способностей с нарастающей степенью трудностью.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Индивидуальная работа даёт возможность ребёнку самоутвердиться, повысить самооценку и уверенность в себе.

Обучение по данной программе ведется дифференцированно с обязательным учётом состояния здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

К ним относятся:

- организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
- обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- психогимнастика;
- соблюдение мер по предупреждению травматизма.
- гимнастика «Хатха-йога»

С целью усиления развивающего эффекта форм и методов работы с детьми программа предусматривает методы активизации познавательной активности детей:

- проблемные вопросы;
- проблемные ситуации;
- моделирование.
- визуализация

3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

№	Название	Автор
1	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования: «От рождения до школы»	Е.В.Веракса
2	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для слабовидящих детей). Программа детского сада Коррекционная работа в детском саду	Под.ред Л.И. Плаксиной
3	Физическое развитие и здоровье	Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина
4	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	И.М.Воротилкина
5	Здоровый ребенок	М.Д.Маханева
6	Методика физического воспитания	Э.Степаненкова
7	Развивающая педагогика оздоровления	В.Т.Кудрявцев
8	Двигательная активность ребенка в детском саду	М.А.Рунова
9	Воспитание физических качеств в детском саду	В.А.Муравьев
10	Играйте на здоровье!	Л.Н.Волошина
11	Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия	Смит Д., Холл Д., Гиббс Б.
12	Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие.	Орлова Л.А Минск. «Харвест», 2007
13	Практическая «Хатха-йога» для детей. Гармонизирующие комплексы.	Игнатьева Т.П. Санкт-Петербург. – Издательский дом «Нева», 2003г.
14	<i>Периодические издания</i>	
15	Инструктор по физической культуре	2011-2012
16	Прана-яма - искусство дыхания	Б. К. С. Айенгар
17	Основы йоги 9-е издание.	Шри Ауробиндо Пондишери, 1981

		SriAurobindo. Bases of Yoga. Pondicherry, 1981 (First Edition 1936)
18	Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.	Очаковский А.П.
Перечень цифровых образовательных ресурсов		
19	Министерство образования и науки Российской Федерации - http://www.bus.gov.ru	
20	http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc	

3.4. Предметно-развивающая образовательная среда

Площадь зала позволяет проводить утреннюю гимнастику, занятия, соревнования. Зал оснащен всем необходимым оборудованием и пособиями. Санитарное состояние ежедневная уборка и проветривание.

Обязательная часть:

Спортивный зал. Спортивная площадка.

Задачи:

- Обеспечить условия для решения целей и задач основной образовательной программы
- Развивать у детей двигательные умения и навыки
- Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой
- Научить детей аккуратно обращаться со спортивным оборудованием

Применение:

Во всех видах физкультурно-оздоровительной работы.

Региональный компонент: нетрадиционное оборудование.

Задачи:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.

-Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.

-Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

Применение:

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, профилактических гимнастике, в игровой деятельности.

Предполагаемый результат:

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

3.5 Учебный план инструктора по физической культуре по работе с детьми 6-8 лет

Формы педагогической работы	
Физкультурные занятия в зале	2/8/90
Физкультурные занятия на воздухе	1/4/48
Объем(время)	30 мин
Утренняя гимнастика	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	В соответствии с тематическим планированием
Итого в зале	90

Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в Учреждении. Опираясь на современные программы, в Учреждении используются различные формы проведения занятий.

При составлении учебного плана учитывался максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая непосредственно образовательную деятельность по дополнительному образованию.

- в группе общеразвивающей направленности детей от 6 до 7 лет – 1, 5 часа в первую половину дня, 30 минут во вторую половину дня, 8 часов
- 30 минут, продолжительностью не более 30 минут.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.6. Расписание деятельности инструктора по физической культуре в группах детского сада

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа					
Подготовительная «Б» «Радуга»		15.50-16.20 физкультура	Физкультура на улице	15.50-16.20 физкультура	
Подготовительная «А» «Сверчок»	Физкультура на улице		16.10-16.40 физкультура		9.00-9.30 Физкультура на улице
Подготовительная комп.«Непоседы»		10.10-10.40 физкультура		Физкультура на улице	9.40-10.10 физкультура

3.7. Годовой план мероприятий праздников и традиций

В основу реализации Программы заложен принцип комплексно-тематического планирования.

Цель: обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной посёлок, День народного единства, День защитника Отечества и др.), народной культуре и традициям.

Тема мероприятия	Цель	Интеграция образовательных областей	Ответственные
Сентябрь			
«Будем учиться, будем трудиться» Музыкально-игровая программа	Расширять представления детей об общенародном празднике Дне знаний его значимости для общества. Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам соревновательной деятельности.	Физическое развитие, Художественно - эстетическое развитие, Познавательное развитие.	Инструктор по физической культуре Паламарчук А.С. Музыкальные руководители Воспитатели
«День города» Спортивное мероприятие	Расширять представления детей о нашем городе.	Физическое развитие, Познавательное развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Октябрь			
Мама папа я спортивная семья! Спортивное мероприятие с родителями.	Отбор команды на городской конкурс «Мама папа я спортивная семья»	Физическое развитие	Музыкальные руководители, Родители Инструктор по физической культуре,
Ноябрь			
Будем крепнуть, закаляться, будем спортом заниматься.	Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам соревновательной деятельности.	Физическое развитие, Художественно - эстетическое развитие.	Кочкина И.А Инструктор по физической культуре Паламарчук А.С.
Декабрь			
«Новогодние утренники»	Прививать интерес к спортивным играм и развлечениям по средствам внедрения их в новогодние утренники.	Художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Январь			

«Зимние забавы» Спортивное развлечение на свежем воздухе. Совместное мероприятие с МБДОУ № 12	Прививать интерес к спортивным играм и развлечениям на свежем воздухе	Художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.	воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Февраль			
«Наша Армия сильна, защищает нас она!»	Воспитывать патриотические и нравственные качества детей. Закреплять знания о Российской Армии. Развивать физические качества по средствам проведения соревнований.	Физическое развитие, Художественно-эстетическое развитие, Речевое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
«Я как папа!» Мероприятие между папами младших групп		Физическое развитие, Художественно-эстетическое развитие, Речевое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
«Зарница»	Воспитывать патриотические и нравственные качества детей.	Физическое развитие, Художественно-эстетическое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Март			
«А ну-ка девочки!»	Воспитывать нравственные качества детей.	Физическое развитие, Художественно-эстетическое развитие, Речевое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Апрель			
«День здоровья» Музыкально-спортивный праздник	Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников. Способствовать укреплению здоровья детей. Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам спортивных соревнований.	Физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Май			

«День победы»	Формировать патриотические качества детей. Воспитывать любовь и уважения к людям прошедшим войну. Развитие физических качеств по средствам проведения соревнований.	Художественно - эстетическое развитие, познавательное, физическое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Июнь июль август			
«День защиты детей» Спортивный праздник.	Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников. Способствовать укреплению здоровья детей. Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам спортивных соревнований.	Физическое развитие, Художественно - эстетическое развитие.	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,

3.8 Результаты реализации программы

Сравнительная таблица эффективности включения в образовательный процесс упражнений по Хатха - йоге.

Количество детей		Физические качества								
		Статическая выносливость		Сила		Гибкость		Координация		Положительная динамика физических качеств
		Н.г.	С.г.	Н.г.	С.г.	Н.г.	С.г.	Н.г.	С.г.	
6-7 лет	24	15(62.5%)	21(87.5%)	13	16	9(37.5%)	14(58.3%)	12	19 (79.1%)	Середина года 21.8%
		6(25%)	13 (54.1%)	(54.1%)	(66.6%)			(50%)		

По результатам диагностики, видна положительная динамика развития физических качеств:

- Статическая выносливость, положительная динамика составляет 26.9%; 25%;
- Силовые качества: 11.5%;12.5%;
- Гибкость 15.4%;20.8%;
- Координационные способности: 26.9%;29.1%.

Таким образом,использование гимнастики Хатха-Йога позволяет более эффективно укреплять здоровье, формировать красивую фигуру, правильную осанку и энергичную походку.Вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка. С помощью гимнастики «Хатха-Йога» открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Награды детей за участие в спортивных мероприятиях, транслирование опыта:

- Проведение мониторинга физического воспитания результатом, которого, явилась положительная динамика в развитии физических качеств.
- Участие вгородских соревнованиях... комплекса «ГТО», на которых дети показали прекрасную физическую подготовку. Воспитанники награждены дипломами в возрастной категории 6-8 лет дипломы за 1 и 2 места.
- В рамках сетевого взаимодействия проведен мастер- класса для родителей, воспитателей в МБДОУ «Детский сад № 6 «Лукоморье»
- В рамках работы городского методического объединения для инструкторов по физической культуре проведен мастер- класс.
- Транслирование опыта работы на городском конкурсе для молодых педагогов «Педагогический дебют», награжден дипломом Лауреата конкурса.
- Ежегодное участие воспитанников в «Губернаторских состязаниях», команда воспитанников награждена дипломами различных степеней Личные зачеты детей V и VI места.
- Консультаций по использованию технологий Хатха-йога среди воспитателей, родителей, инструкторов по физической культуре.
- Всероссийский творческий конкурс «Время знаний»-I место.
- Дистанционный международный конкурс «Творчество-Наука» номинация «Лучший педагогический проект»- I место.
- Дистанционный международный конкурс «Творчество-Наука», в номинации «Здоровьесберегающие технологий в образовании» - I место.
- Всероссийский творческий конкурс «Рассударики» в номинации «Творческие работы и методические разработки педагогов» - III место.
- Всероссийский конкурс для детей и педагогов «Узнавай-ка» в номинации «Физкультура. Спорт. Здоровье» - II место.
- Всероссийский конкурс для детей и педагогов «Узнавай-ка» в номинации «Лучшая методическая разработка» - III место.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, по физическому воспитанию детей.
3. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
4. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез
11. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М.
12. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез.
13. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез.
14. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка
15. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»
16. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ
17. Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду»
18. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»
19. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез.
20. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез.
21. Интернет источники:
22. <http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc>

Приложение 1

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении диагностики участвуют педагоги. Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой объективную оценку уровня физической подготовки по средствам проведения тестирования в различные периоды пребывания в дошкольной образовательной организации, а организуемые инструктором по физической культуре. Данные по обследованию детей будут не только характеризовать промежуточные результаты освоения программы, но и являются исходным ориентиром для построения образовательной работы с дошкольниками в следующей возрастной. Обязательным требованием к построению педагогической диагностики является использование только тех методов, применение которых позволяет получать необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Таблица оценок подготовленности детей 6-8 лет, мальчики.

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
	3 балла	2 балла	1 балл
	Тест 1. Бег на 30м. сек.		
6-8	6.3 и ниже	6.4-.8.2	8.3 и выше
	Тест 2. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)		
6-8	14 и выше	13-8	7 и ниже
	Тест 3.Прыжки в длину с места (см.)		
6-8	125 и выше	124-83	82 и ниже
	Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя (см)		
6-8	11 и выше	10.9-2.1	2 и ниже
	Тест 5. Челночный бег (3x10м)		
6-8	10.0 и ниже	10.1-11.4	11.5 и выше

Таблица оценок подготовленности детей 6-8 лет, девочки.

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30м. сек.			
6-8	6.7 и ниже	6.8-8.5	8.6 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)			
6-8	13 и выше	12-7	6 и ниже
Тест 3.Прыжки в длину с места (см.)			
6-8	115 и выше	114-79	78 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя (см)			
6-8	15.5 и выше	15.4-2.9	3.0 и ниже
Тест 5. Челночный бег (3x10м)			
6-8	10.2 и ниже	10.3-11.6	11.7 и выше