

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому развитию воспитанников № 134  
620042, г. Екатеринбург, ул. Ломоносова, 65. Телефон: +7(343) 320-85-28**

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МАДОУ детский сад №134  
«30» августа 2020г. Протокол № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ)  
образовательной деятельности  
по освоению детьми (3 -7 лет)  
основной общеобразовательной программы – образовательной  
программы дошкольного образования  
по направлению «Физическое развитие»  
в группах общеразвивающей направленности**

## **Содержание:**

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации рабочей программы в обязательной части, части формируемой участниками образовательных отношений	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.5.1.	Целевые ориентиры дошкольного образования в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений	8
1.5.2.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
1.5.3.	Промежуточные планируемые результаты	11
1.6.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	15
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>16</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»	16
2.1.1.	Содержание работы по физическому развитию у детей 3 - 4 лет	20
2.1.2.	Содержание работы по физическому развитию у детей 4 - 5 лет	21
2.1.3.	Содержание работы по физическому развитию у детей 5 - 6 лет	23
2.1.4.	Содержание работы по физическому развитию у детей 6 - 7 лет	25
2.1.5.	Содержание и средства реализации образовательной области «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательного процесса	28
2.1.6.	Интеграция образовательных областей	29
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	29
2.3.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)	31
2.4.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	34
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	36
2.6.	Содержание индивидуальной коррекционной деятельности с детьми, имеющими особенности физического развития и здоровья	38
2.7.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	41
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>45</b>
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	45
3.2.	Особенности организации и оснащение развивающей предметно – пространственной среды	46
3.3.	Материально – техническое обеспечение образовательного процесса	47
3.4.	Перечень необходимых для осуществления воспитательно – образовательного процесса программ, технологий, методических пособий	48
3.5.	Расписание двигательной деятельности	50
3.6.	Перспективное планирование праздников, развлечений и досугов по физическому развитию на учебный год	52

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа, по физическому развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ- детского сада №134.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституции РФ
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и зарегистрированного от 14 ноября 2013 года № 30384 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 30.07.2013г.;
- Уставом МАДОУ №134

Целью Программы является развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных, эстетических и личностных качеств ребёнка, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности.

Рабочая программа по физическому развитию направлена на формирование физической культуры у детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом объем обязательной части должен составлять не менее 60% времени, необходимого для реализации основной образовательной программы дошкольного образования, а части, формируемой участниками образовательных отношений – не более 40% общего объема.

Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений

## **1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы в обязательной части, части формируемой участниками образовательных отношений**

### **Цели:**

#### Обязательная часть:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### Часть, формируемая участниками образовательных отношений,

1. Воспитание любви к малой Родине, осознание ее многонациональности, многоаспектности. Формирование общей культуры личности с учетом этнокультурной составляющей образования.

2. Формирование духовно-нравственного отношения и чувства сопричастности к родному дому, семье, детскому саду, городу (селу), родному краю, культурному наследию своего народа.

3. Воспитание уважения и понимания своих национальных особенностей, чувства собственного достоинства, как представителя своего народа, и толерантного отношения к представителям других национальностей (сверстникам и их родителям, соседям и другим людям.)

4. Формирование бережного отношения к родной природе, окружающему миру.

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

### **Задачи:**

#### Обязательная часть

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

3) развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

4) создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

5) развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

6) способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1. Введение краеведческого материала в работу с детьми, с учетом принципа постепенного перехода от более близкого ребенка, лично-значимого, к менее близкому – культурно-историческим фактам, путем сохранения хронологического порядка исторических фактов и явлений и сведения их к трем временным измерениям: прошлое – настоящее – будущее;

2. Формирование личного отношения к фактам, событиям, явлениям в жизни города (села), Свердловской области;
3. Создание условий, для активного приобщения детей к социальной действительности, повышения личностной значимости для них того, что происходит вокруг;
4. Осуществление деятельного подхода в приобщении детей к истории, культуре, природе родного края, т.е. выбор самими детьми той деятельности, в которой, они хотели бы отобразить свои чувства, представления об увиденном и услышанном (творческая игра, составление рассказов, изготовление поделок, сочинение загадок, аппликация, лепка, рисование);
5. Создание такой развивающей среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, которая способствовала бы развитию личности ребенка на основе народной культуры, с опорой на краеведческий материал (предметы, вещи домашнего обихода, быта; предметы декоративно-прикладного быта, искусства уральских народов), предоставляющие детям возможность проявить свое творчество;
6. Разнообразие форм, методов и приемов организации образовательной деятельности с детьми

### 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

#### Обязательная часть

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

2. *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

3. *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

4. *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

5. *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

6. *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

#### Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1. *Принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

2. *Принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

3. *Принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

4. *Принцип индивидуализации* опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

### **1.4 Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

В планировании работы учитывается возрастная характеристика детей дошкольного возраста.

**Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет.** Физическая культура оказывает существенное влияние на развитие младшего дошкольника. Занятия физической культурой формируют умение управлять движениями, которые не только обеспечивают ребенку физическое развитие, но и организуют его познавательную деятельность. Овладение движениями связано с интересом к действиям с какими-то предметами или с удовлетворением потребности в познании, общении, мышечном напряжении. Если движения, используемые ребенком, приводят к достижению желаемого результата, то они закрепляются. Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящей хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребенку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым. В младшем дошкольном возрасте интенсивно развиваются ходьба и бег. Ввиду частого их использования быстро формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 3 – 4 лет овладевали

правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем. Так, необходимо приучать детей ходить и бегать мягко, легко, не топая, прыгать, мягко приземляясь. Младшие дошкольники овладевают прыжками, бросанием, лазаньем; ценным являются упражнения на развитие функции равновесия. Все эти упражнения вовлекают в работу большое количество мышечных групп, стимулируют деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. При эмоционально положительном общении со взрослым у ребенка можно вызвать желание осуществлять движение многократно, но при этом очень быстро снижается качество его выполнения. Такая ситуация объясняется тем, что нагрузка при выполнении одного и того же движения приходится только на определенные мышечные группы, работоспособность которых невелика. Перевод нагрузки на другие мышечные группы позволяет увеличить время двигательной активности ребенка. Поэтому целесообразно при разучивании движений ограничиваться 4 – 6 повторениями. При таком небольшом количестве выполнений для усвоения движения, его автоматизации нужно частое возвращение к разучиваемому. В связи с этим следует отдавать предпочтение небольшому объему движений, достигая правильного выполнения основ двигательного действия. Младшие дошкольники с интересом относятся к знакомым движениям, так как у них наступает удовлетворение от умелости, свободы, самостоятельности, повышается активность. Постепенно эти же движения с небольшим варьированием можно включать в другие образы («Голуби», «Воробьи», «Самолеты», и.т.д.), задавать выполнение на другом пособии, оборудовании (перешагивание через шнур, палку, кубики, обручи, мячи и.т.д.; подлезание под шнур, дугу, между ножками обычного стула и детского стульчика, под рейкой гимнастической стенки и.т.д.), что позволяет закрепить правильное выполнение и поддержать интерес к упражнениям.

**Средний дошкольный возраст: от 4 – 5 лет.** В работе с детьми 4 – 5 лет при обучении частным движениям выделяются составные компоненты физических упражнений, раскрывается их значимость в структуре движений, устанавливается связь между главными элементами. Получив необходимую информацию, дети будут способны осознанно выполнять движения с учетом условий. Дети среднего дошкольного возраста способны овладеть элементарными общими положениями, характерными для группы однородных движений. На пятом году жизни создается возможность ознакомить детей с принципом названия способов подлезания (по точкам опоры): на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, на ладонях и ступнях; способов метания (от какой части тела выполняется бросок, так и называется): от плеча одной рукой, от головы двумя руками, от груди одной или двумя руками и.т.д. Усвоение этого материала позволит детям быстро овладеть разнообразными способами подлезания и метания, так как в них есть общие элементы в структуре движения и технике выполнения. При выполнении целого ряда физических упражнений важно сохранить устойчивую позу ( в прыжках, метании, упражнениях на равновесие, обще-развивающих упражнениях и др.), поэтому необходимо раскрыть связь между положением ног и устойчивостью стойки. Из всего дошкольного возраста наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходится на средний возраст в это время интенсивно развивается гибкость, а в старшем дошкольном возрасте темпы прироста результата снижаются. Успешно в этом возрасте происходит овладение структурой двигательной деятельности и ее составными компонентами. С помощью моделирования дети могут понять общий план выполнения физических упражнений (приготовится, выполнить, оценить результат).

**Старший дошкольный возраст: от 5 – 6 лет.** Сформированное к 5 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстро овладеть новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны четко выполнять разнонаправленные, разноименные движения руками, руками и ногами (правую руку в сторону, левую – вверх; руки вперед, левую ногу в сторону и т.д.), что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела. Умение выполнять разными способами позволяет научить детей 5 – 6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости

перемещения, грунта, высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть). Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в различных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу. В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка. Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования детских взаимоотношений. У ребенка появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность – важные предпосылки организованного поведения. Ребенок подчиняется правилам очередности выполнения физических упражнений, вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других. Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнований, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

**Подготовительный к школе возраст: от 6 – 7 лет.** К 6 годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности. Более эффективно перераспределяется время активной и пассивной фаз двигательного цикла, увеличивается длительность фазы отдыха. Если у 3 – летнего ребенка мышцы напряжены на протяжении всего движения и он быстро устает, то у 6 – 7 летнего время напряжения мышц составляет до 70% общей длительности цикла, т.е. выделяются периоды напряжения и расслабления мышц, что способствует большей продолжительности работы. При этом у детей 6 лет хорошо выраженная синхронность сохраняется на всем протяжении динамической нагрузки. В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости. В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность использовать игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество как на точность, так и на быстроту действий. В 6 – летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствие со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствие с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т.д. таким образом, старшие дошкольники оказываются в состоянии овладеть различными по характеру движениями: плавными, грациозными, бодрыми, энергичными и др.

## **1.5 Планируемые результаты освоения Программы дошкольного образования**

### **1.5.1 Целевые ориентиры дошкольного образования в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.



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

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;
- б) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;
- в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования; оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников ДОУ.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

### **1.5.2 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

1. Ребенок овладевает основными культурными 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;

2. 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;

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

4. Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

6. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

7. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены

#### Часть, формируемая участниками образования

1. *Ребенок ориентирован на сотрудничество*, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;

2. *Ребенок обладает установкой на толерантность*, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;

3. *Ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения* с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;

4. *Ребенок обладает чувством разумной осторожности*, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);

5. *Ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям)*, проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;

6. *Ребенок проявляет познавательную активность*, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;

7. *Ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;*

8. *Ребенок обладает креативностью*, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;

9. *Ребенок проявляет самостоятельность*, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных

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

10. Ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;

11. Ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;

12. Ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить некоторые социальные проблемы.

13. Ребенок обладает начальными знаниями о себе, об истории своей семьи, ее родословной; об истории образования родного города (села); о том, как люди заботятся о красоте и чистоте своего города; о богатствах недр Урала (полезных ископаемых, камнях самоцветах); о природно-климатических зонах Урала (на севере - тундра, тайга, на Юге Урала – степи), о животном и растительном мире; о том, что на Урале живут люди разных национальностей; о том, что уральцы внесли большой вклад в победу нашей страны над фашистами во время Великой Отечественной войны; о промыслах и ремеслах Урала (камнерезное и ювелирное искусство; каслинское литье, ограды и решетки города Екатеринбурга; уральская роспись на бересте, металле, керамической посуде);

14. Ребенок знает название и герб своего города (поселка, села), реки (водоема), главной площади, местах отдыха; фамилии уральских писателей и названия их произведений (П.П. Бажов, Д.Н Мамин-Сибиряк); другие близлежащие населенные пункты и крупные города Урала; Урал – часть России, Екатеринбург - главный город Свердловской области

### **1.5.3. Промежуточные планируемые результаты**

#### **3– 4 года:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее

чем на 40см;

- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### 4– 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

### **5 – 6 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### **6 – 7 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);

- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100см);
- с разбега (180см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

## **1.6 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности**

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

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Педагогическая диагностика проводится по методике Г.П. Юрко и В.Г. Фролову. (оценка физической подготовленности дошкольников)

## **II. Содержательный раздел**

**Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка,** соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Обязательная часть программы состоит из двух разделов:

**1 раздел – «физическая культура»** решает практические задачи развития, формирования основных видов деятельности (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание их виды), физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координационные механизмы);

**2 раздел – «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» (ЗОЖ)** В этом разделе дети знакомятся и приобретают теоретические знания о (частях тела, их значение в жизни человека, их гигиена; узнать о вредной и полезной пище и ее значение в жизни человека; составляющие ЗОЖ – воздух, вода, солнце и их влияния на человеческий организм и др.)

### **2.1 Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»**

**Цель: гармоничное физическое развитие детей**

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

**Основная цель:**

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование основ здорового образа жизни;

**Общие задачи обязательной части программы:**

1. удовлетворять потребность детей в движении;
2. повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
3. расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
4. целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
5. развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;



6. обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
7. развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
8. формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

#### **Задачи по разделу «Физическая культура» от 3-4 лет**

- Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.
- Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением.
- Принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжке в длину и в высоту с места.
- Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов.
- Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
- Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.
- Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками.
- Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

#### **Задачи по разделу «Физическая культура» от 4-5 лет**

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Формировать правильную осанку.
- Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезать, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

#### **Задачи по разделу «Физическая культура» от 5-6 лет**

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
  - Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.
  - Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
  - Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.
  - Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.
  - Учить ориентироваться в пространстве.
  - Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
  - Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, морально-волевые качества: выдержку, настойчивость.
  - Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.
  - Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.
  - Поддерживать интерес к различным видам спорта.
- Знакомить детей с историей Олимпийского движения.

#### **Задачи по разделу «Физическая культура» от 6-7 лет**

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.
- Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
- Развивать физические качества — быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений.
- Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.
- Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
- Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
- Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.
- Научить следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной форм

#### **Задачи по разделу «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» от 3-4 лет**

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Задачи по разделу «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» от 4-5 лет**

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека;
- Формировать представления о значении частей тела и органов чувств для жизни человека;
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребляя в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Задачи по разделу «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» от 5-6 лет**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- Расширять представление о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- Формировать представления о правилах ухода за больным; Воспитывать сочувствие к болеющим;
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие;
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;

#### **Задачи по разделу «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» от 6-7 лет**

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

- Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека; Умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- Формировать представление об активном отдыхе;
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Продолжать знакомить о олимпийских видах спорта, со спортсменами нашей страны.

### **2.1.1 Содержание работы по физическому развитию у детей 3 - 4 лет**

#### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

##### *1. Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

##### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно,

поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднятие и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднятие и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## **2.1.2. Содержание работы по физическому развитию у детей 4 - 5 лет**

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *1. Основные движения*

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжатие, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперед на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

## **2.1.3. Содержание работы по физическому развитию у детей 5 - 6 лет**

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической

скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.



**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

#### *5. Подвижные игры*

**Сбегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

### **2.1.4. Содержание работы по физическому развитию у детей 6 - 7 лет**

#### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

##### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки

перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок с крестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участие в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками. Сохранение равновесия на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Переодевания мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, Бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Лапта».

### **2.1.5. Содержание и средства реализации образовательной области «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательного процесса**

<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
Содержание	<p>Способы сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p>

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

### 2.1.6. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

### Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Направления работы	Формы работы	
Физическое развитие	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

### Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры,

способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

### **Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Методы и приемы обучения**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)**

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи работы с родителями: - изучение интересов, мнений и запросов родителей; - обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей; - расширение средств и методов работы с родителями; - обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы; - привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

В детском саду проводятся: Физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

#### **Задачи:**

- побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях;
- познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей;
- дать представление родителям о формировании здорового образа жизни. Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
- доставить радость общения и единения детям и родителям;
- повышать интерес детей к физической культуре,
- расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

#### **Формы работы с родителями**

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационный стенд для родителей</li> <li>- Страничка для родителей на сайте ДОУ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выступление на родительских собраниях.</li> <li>- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие родителей в спортивных мероприятиях</li> <li>- Практикумы: обучение родителей приемам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.</li> <li>- Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.</li> </ul>



**Перспективное планирование взаимодействия с родителями (законными представителями) инструктора по физической культуре.**

№	Содержание	Форма	Дата Период	Возрастная группа
1.	«Играем с детьми осенью»	Информационный стенд	Первая неделя сентября	Младшие Средние группы
2.	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»	Выступление на собрании (Консультация для родителей)	сентября	Общее собрание
3.	«Прогулки – это важно»	Памятка-буклет	Третья неделя октября	Все группы
4.	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Третья неделя октября	Средние группы
5.	«Особенности физического воспитания первоклассника»	Информационный стенд	Ноябрь	Подготовительные группы
6.	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Ноябрь	Старшие группы
7.	«Спортивный уголок дома»	Информационный стенд	Декабрь	Все группы
8.	«Закаливание – это полезно!»	Информация на сайт ДОУ	Январь	Все группы
9.	«Лыжня России»	Массовое мероприятие	Февраль	Все группы
10.	Спортивно-музыкальное развлечение «Дружно с папами играем, быть солдатами мечтаем» совместно с папами.	Совместное развлечение с папами	Конец Февраля	Старшие группы Подготовительные к школе группы
11.	«Играем с детьми в подвижные игры»	Информация на сайт ДОУ	Март	Все группы
12.	«Нестандартное	Конкурс	Март	Все группы

	физкультурное оборудование своими руками»			
13.	«Фестиваль Здоровья»  «Профилактика плоскостопия»	Открытое районное мероприятие Консультация для родителей и мастер - класс	Апрель  Конец Апреля	Подготовительные группы Средние группы Старшие группы
14.	«Играем в джунгли»	Открытое занятие для родителей	Вторая неделя мая	Старшие группы
15.	«Навстречу теплу»	Информационный стенд	Начало мая	Все группы

#### **2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

##### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.

##### **Взаимодействие с воспитателями**

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору

по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **Перспективное планирование взаимодействия с педагогами инструктора по физической культуре.**

№	Содержание	Форма	Дата Период	Возр. группа
1.	«Роль воспитателя на НОД по физическому развитию в д/с»	Консультация с использованием ИКТ	Вторая неделя Сентября	Все группы
2.	Конкурс	Консультация	Октябрь -	

	спортивных центров в группах «Самый лучший спортивный центр д/с»	«Что должно быть в спортивных центрах» по возрастам	Ноябрь	Все группы
3. 4.	«Зимние постройки на участке для физического развития дошкольников» Подведение итогов конкурса «Самый лучший спортивный центр д/с»	Памятка с рекомендациями	Ноябрь  Последняя неделя Ноября	Все группы
5.	«Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»	Мастер - класс	Декабрь	Все группы
6..	«Применение здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста»	Консультация-мастер-класс	Апрель	Все группы
7.	«Играем с детьми летом!»	Памятка	Май	Все группы

## 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.

### 3- 4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность.

Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

#### **4- 5- лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

#### **5- 6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является вне ситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

### **6-7 (8) лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является на учение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.).

## **2.6. Содержание индивидуальной коррекционной деятельности с детьми, имеющими особенности физического развития и здоровья**

Особенности занятий физическими упражнениями старших дошкольников, имеющих нарушения речи. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений рекомендуется проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному

темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Рекомендуется постоянно контролировать физическое состояние детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся к второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях физическими упражнениями. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц рекомендуется в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений. Дыхательным упражнениям в курсе коррекции рекомендуется уделять особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом. Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежесткого типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции. Физкультурные занятия должны учитывать все речевые режимы. Недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти. Именно поэтому упражнения на развитие «ручной умелости» должны занимать значительное место в процессе физического воспитания дошкольников. Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей.

#### **Рекомендуемый комплекс при плоскостопии**

При плоскостопии обязательно предусмотрено хождение босыми ногами по песку, траве, мелким камешкам. В рамках пребывания ребенка в детском саду широко применяются такой метод, как использование ковриков от плоскостопия.

Общеукрепляющие физические упражнения подбираются соответственно возрасту и физическому развитию ребенка. Они не должны переутомлять мышечно-связочный аппарат стоп.

К рекомендуемым видам спорта относятся такие, которые оказывают динамическую нагрузку на стопы: плавание кролем, ходьба на лыжах, спортивные игры с мячом. Занятия спортом проводятся под контролем врача при обязательном соблюдении принципа постепенного повышения нагрузки.

*Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии, в исходных положениях сидя на стуле (1-8) и стоя (9-18):*

- 1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 — максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 — захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 — сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 — катание палки стопами;
- 9 — повороты туловища без смещения;
- 10 — перекал с пятки на носок и обратно;
- 11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 — лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы);
- 13 — ходьба по гимнастической палке;
- 14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями;
- 15 — ходьба по ребристой доске;
- 16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 — ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 — ходьба на месте по массажному коврику

*Примерный перечень упражнений, выполняемых в различных исходных положениях*

*В положении лежа на спине выполняются следующие упражнения:*

- 1) поочередное и одновременное оттягивание носков ног, приподнимая и опуская наружный край стопы;
- 2) согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны;
- 3) скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы охватив ее;
- 4) согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола.

*В положении сидя рекомендуется выполнять следующие упражнения:*

- 1) приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев;
- 2) захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его с пола;
- 3) подгребание пальцами матерчатого коврика;
- 4) захватывание и приподнимание пальцами какого-либо предмета;
- 5) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 6) разведение коленей при установке стоп на наружный край, максимально сгибая пальцы;

7) вставание из и. п. сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп.

*В положении стоя выполняются упражнения, дающие возможность кроме тренировки мышц корригировать своды стоп и их вальгусную установку.*

*К таким упражнениям можно отнести:*

- 1) приподнимание на носках с упором на наружный край стопы;
- 2) повороты туловища при фиксированных стопах;
- 3) упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги;
- 4) полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны;
- 5) захватывание пальцами и приподнимание от пола каких-либо предметов.



*Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы:*

- 1) по двум граням наклонной плоскости, имеющей трехгранное сечение;
  - 2) приведение переднего отдела стопы;
  - 3) приведение переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу.
- Используются упражнения на снарядах, описанные в разделе профилактики плоскостопия, а также упражнения на гимнастической стенке. Занятия следует проводить с обнаженными стопами или в мягких, сшитых из материи туфлях. При поперечном плоскостопии кроме указанного лечения показано бинтование и применение в обуви ортопедических стелек, разгружающих поперечный свод.

## **2.7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

В ПООП дошкольного образования предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В целях оптимизации процедуры оценки успешности освоения программы и развития детей в области "Физическое развитие", используется анализ динамики показателей физической подготовленности детей. Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течении учебно-воспитательного периода - это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в ДОУ.

1. Овладение основными движениями и физическими качествами
2. Умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности

Физическая подготовленность включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Бег на 30 м; на 90 м; на 120 м; на 150 м;
3. Прыжок в длину с места;
4. Метание мешочка вдаль правой и левой руками;
5. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
6. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

**Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов физической подготовленности.**

### **1. Челночный бег**

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров. Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

<b>Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах Пол</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
<b>М</b>	14,5	12,7	11,5	10,5
<b>Д</b>	14,0	13,0	12,1	11,0

### **2. Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отме-чаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к ли-нии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывае тся лучший результат из 2 попыток. <b>Возраст</b>	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11. 2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### 3. Прыжок в длину с места.

Обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше, измерить рас-стояние в см.

#### Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.

##### Младший и средний дошкольный возраст

1. И.П. Ноги на ширине плеч. полуприсед с наклоном туловища руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок, положение рук свободное.

##### Старший и подготовительный дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно, ноги выпрямляются резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед, руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, колени полусогнутые, туловище слегка наклонено руки свободно движутся в стороны, сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
-----------------------------------	--------	--------	-------	-------	-------

<b>показатели прыжка в длину с места в см. Пол</b>					
М	47,0—67,0	53,5—76,6	81,2—102,4	86,3—108,7	94,0—122,4
Д	38,2—64,0	451,1—73,9	66,0—94,0	77,6—99,6	86,0—123,0

#### **4. Метание на дальность.**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метательный ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г. Ребенку встает у черты и бросает мешочек как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

#### **Качественные ориентиры техники метания.**

##### **Младший и средний дошкольный возраст**

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед, держит предмет на уровне груди.

2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх, сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.

##### **Старший и подготовительный дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине плеч, левая нога при броске правой рукой – впереди, правая – на носке, правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз.

2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая – на носок, затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз – назад в сторону переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину – «положение натянутого лука».

3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх. 4. Приставляет правую ногу, сохранение равновесия.

<b>Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах Пол</b>	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
М	1,8—3,6	2,5—4,1	3,9—5,7	4,4—7,9	6,0—10,0
Д	1,5—2,3	2,4—3,4	3,0—4,4	3,3—5,4	4,0—6,0

#### **5. Гибкость**

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног, расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

#### **6. Сила**

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

<b>Ориентировочные</b>	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
------------------------	--------	--------	-------	-------	-------

<b>показатели броска набивного мяча в сантиметрах (1 кг) Пол</b>					
М	109—157	117—185	187—270	221—303	242—360
Д	97—153	97—178	138—221	156-256	193—361

### **III Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы**

##### **Особенности общей организации образовательного процесса**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
  - создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
  - обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
  - обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
  - обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
  - обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.
- Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

##### **Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

###### ***Создание условий для физического развития***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа. Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в

том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### **3.2. Особенности организации и оснащение развивающей предметно – пространственной среды**

Среда развития ребенка - это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда - это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно - через свое содержание и свойства - создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда обеспечивает ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные центры наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Есть оборудованный спортивный зал и площадка на улице. Так, в группе выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий.

Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

### 3.3. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

#### Техническое оснащение

№ п/п	Оборудование	Назначение
1	Музыкальный центр	Проведение утренней гимнастики, использование музыкального сопровождения на занятиях, праздниках и развлечениях. т.д.
2.	Проектор и интерактивная доска + ноутбук	Для использования при показе презентаций и видеороликов на НОД

#### Оборудование физкультурного зала

№п\п	Наименование	Кол-во
1	Мячи маленькие, двухцветные резиновые	7
2	Мячи маленькие, пластмассовые	56
3	Мячи баскетбольные	4
4	Мячи надувные, средние	29
5	Мячи надувные, массажные, средние	30
6	Мяч футбольный резиновый	2
7	Кубики пластмассовые большие	18
8	Обручи большие, пластмассовые	13
9	Обручи средние, пластмассовые	36
10	Дуги для подлезания на подставках	3
11	Шведская стенка	2
12	Скакалки	38
13	Гимнастические скамейки	2
14	Доска ребристая деревянная	1
15	Доска ребристая пластмассовая	2
16	Набивные мячи (1 кг)	9
17	Мешочки набивные (200 гр)	16
18	Мешочки набивные (400 гр)	10
19	Тоннель	2
20	Деревянные кубы	4
21	Гимнастические палки	38
22	Сетка волейбольная	1
23	Клюшки	16
24	Кегли	33
25	Маты разноцветные	2
26	Конусы ориентиры (большие)	6
27	Конусы ориентиры (малые)	2
28	Корзины для мячей пластмассовые и тканевые	3-2
29	Кольца разноцветные	19
30	Флажки разноцветные	37
31	Мячи резиновые	27
32	Прямоугольники плоские пластмассовые	10
33	Прямоугольники толстые пластмассовые	3
34	Цилиндры пластмассовые	14
35	Арки пластмассовые прямоугольные	8

36	Маленькие кегли	4
37	Цилиндры деревянные	8
38	Ракетки бадминтон	3
39	Кубики пластмассовые маленькие	43
40	Гантели пластмассовые разноцветные	41
42	Косички плетённые красные	24
43	Косички плетённые белые	8
44	Мячи набивные круглые (мягкие)	5
45	Фитбол	3
46	Подвесное кольцо баскетбол	2
47	Дартц	2
48	Мячи маленькие резиновые	27
49	Дорожка ребристая (кожаная)	1
50	Островки пластмассовые большие	4
51	Островки пластмассовые маленькие	10
52	Канат	1
53	Булавы	13
54	Стойка баскетбольная	1
55	Стойка деревянная	2

#### Учебно-дидактические материалы:

1. Дидактические карточки «Спорт» ООО «Маленький принц» 2019г.

### 3.4. Перечень необходимых для осуществления воспитательно – образовательного процесса программ, технологий, методических пособий

№п\п	Список литературы
1.	«Примерная основная образовательная программа дошкольного образования», одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15). книга/Электронный ресурс: <a href="http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf">http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf</a>
2.	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» размещённой на сайте <a href="http://www.firo.ru">www.firo.ru</a> , 2014
3.	Алексеева Н.Н., Нагибина И.П. Спорт. Летние и зимние виды. Издательство ООО «Школьная Книга» Москва 2015г.
4.	Асташина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград.
5.	Асташина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград.
6.	Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. . Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2011г.
7.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2016г.
8.	Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Издательство «Просвещение» Москва 1983г.
9.	Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста Детство-Пресс
10.	Вольская, В. Турбин Р. Беседы по картинкам. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2013г.
11.	Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое



	пособие. Издательство Творческий центр «Сфера» Москва 2007г.
12.	Гришина Г.Н. Игры для детей на все времена. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2013г.
13.	Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников/5-7 лет Детство-Пресс
14.	Калмыкова Л.Н. Здравствуй пальчик как живешь? Картотека тематических пальчиковых игр. Издательство «Учитель» Волгоград 2012г.
15.	Коновалова Н.Г. Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое сопровождение, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. Издательство «Учитель» Волгоград.
16.	Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду младшая и средняя группы. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2015г.
17.	Крупенчук О.И. Ладушки. Пальчиковые игры для малышей. Издательство Дом Литера. Санкт-Петербург 2016г.
18.	Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Издательство Дом Литера. Санкт-Петербург 2016г.
19.	Л.А. Соколова. Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград 2012г.
20.	Литвинова О.М., Лесина С.В. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. Издательство «Учитель» Волгоград 2012г.
21.	Мирошниченко Т.А. Система работы по внедрению здоровьесберегающие технологий в образовательном учреждении. Издательство Торговый дом «Корифей». Волгоград 2007г.
22.	Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников. Детство-Пресс
23.	Николаева Н.И. Школа мяча Детство-Пресс
24.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. Издательство «Просвещение» Москва 1983г.
25.	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду//4-5 лет ср.гр Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2016г.
26.	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду/3-4 лет мл.гр Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2016г.
27.	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду/Физическая культура в детском саду/5-6 лет ст.гр Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2016г.
28.	Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду/Физическая культура в детском саду/6-7 лет подг.гр Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2016г.
29.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей/3-7 лет Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2016г.
30.	Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Издательство гуманитарный издательский центр Владос. Москва 2001г.
31.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2009г.
32.	Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах". Парциальная программа/ Детство-Пресс
33.	Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2009г.
34.	Султанова М. Стихи с движениями Играть мы стали в прядки. Издательство Хатбер-пресс» Москва 2014г.
35.	Султанова М. Стихи с движениями Мы по лесенке бежали. Издательство Хатбер-пресс» Москва 2014г.
36.	Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.

	Издательство «Просвещение» Москва 1986г.
37.	Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство «Гном» Москва 2017г.
38.	Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. Издательство «Гном» Москва 2017г.
39.	Фалёва А.С. Само массаж с использованием природного материала. 5-10 лет. Издательство «Детство-пресс». Санкт-Петербург 2017г.
40.	Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. Издательство Академия развития Академия холдинг. Ярославль 2005г.
41.	Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Издательство «Детство-Пресс». Санкт-Петербург 2001г.
42.	Фисенко М.А. Физкультура первая и вторая младшие группы. Разработка занятий часть 2. Издательство Торговый дом «Корифей». Волгоград 2008г.
43.	Фисенко М.А. Физкультура средняя и старшая группы. Разработка занятий. Издательство Торговый дом «Корифей». Волгоград 2007г.
44.	Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников Пресс
45.	Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Издательство «ТЦ Сфера» Москва 2014г.

### 3.5.Расписание утренней гимнастики и непосредственно образовательной деятельности.

Время/Возрастная группа	
8.00 – 8.05 – средняя группа № 1	8.18 – 8.23 – старшая группа № 2
8.06 – 8.11 – средняя группа № 2	8.24 – 8.30 – подготовительная к школе группа
8.12 – 8.17 – старшая группа № 1	

### Расписание непрерывно - образовательной двигательной деятельности

Понедельник	Среда	Пятница
Средняя группа № 1 9.00-9.20 двигательная деятельность	Средняя группа № 1 9.00-9.20 двигательная деятельность	Средняя группа № 2 9.00-9.20 двигательная деятельность
Средняя группа № 2 9.30-9.50 двигательная деятельность	Средняя группа № 2 9.30-9.50 двигательная деятельность	Средняя группа № 1 9.30-9.50 двигательная деятельность
Старшая группа № 1 10.00-10.25 двигательная деятельность	Старшая группа № 1 10.00-10.25 двигательная деятельность	Старшая группа № 1 11.35-12.00 двигательная деятельность (улица)
Старшая группа № 2 10.35-11.00 двигательная деятельность	Старшая группа № 2 11.35-12.00 двигательная деятельность (улица)	Старшая группа № 2 10.00-10.25 двигательная деятельность
Подготовительная к школе группа 11.30-12.00 (улица) двигательная деятельность	Подготовительная к школе группа 10.35-11.05 двигательная деятельность	Подготовительная к школе группа 10.35-11.05 двигательная деятельность

### 3.6. Перспективное планирование праздников, развлечений и досугов по физическому развитию

№	Содержание	Форма	Дата Период	Возр. Группа
1.	«Играем с детьми осенью»	Информационный стенд	Первая неделя сентября	Младшие Средние группы
2.	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»	Выступление на собрании (Консультация для родителей)	сентября	Общее собрание
3.	«Прогулки – это важно»	Памятка-буклет	Третья неделя октября	Все группы
4.	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Третья неделя октября	Средние группы
5.	«Особенности физического воспитания первоклассника»	Информационный стенд	Ноябрь	Подготовительные группы
6.	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Совместное НОД по физическому развитию с родителями	Ноябрь	Старшие группы
7.	«Спортивный уголок дома»	Информационный стенд	Декабрь	Все группы
8.	«Закаливание – это полезно!»	Информация на сайт ДОУ	Январь	Все группы
9.	«Лыжня России»	Массовое мероприятие	Февраль	Все группы
10.	Спортивно-музыкальное развлечение «Дружно с папами играем, быть солдатами мечтаем» совместно с папами.	Совместное развлечение с папами	Конец Февраля	Старшие группы Подготовительные к школе группы
11.	«Играем с детьми в подвижные игры»	Информация на сайт ДОУ	Март	Все группы

12.	«Фестиваль Здоровья»	Открытое районное мероприятие	Апрель	Подготовительные группы Средние группы
13.	«Профилактика плоскостопия»	Консультация для родителей и мастер - класс	Конец Апреля	Старшие группы
14.	«Играем в джунгли»	Открытое занятие для родителей	Вторая неделя мая	Старшие группы
15.	«Навстречу теплу»	Информационный стенд	Начало мая	Все группы