Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 г. Вязьмы Смоленской области

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
От « 31 » августа 2021 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ
№ 50-О от 31 августа 2021года
Заведующий Н.А. Ананова

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

на 2021 – 2022 учебный год

Разработчик
Инструктор по физкультуре
С.Н. Лысенкова

г. Вязьма
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка
1.1.1	Цели и задачи
1.1.2.	Принципы построения программы
1.1.3.	Подходы к реализации образовательной программы
1.2	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
1.3.	Промежуточные планируемые результаты освоения программы
1.4	Характеристика возрастных особенностей детей
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «физическое развитие» раздел физическая культура
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации РП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
2.3	Способы поддержки детской инициативы
2.4	Система физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ
2.5	Интеграция с другими образовательными областями
2.6	Образовательная деятельность, формируемая участниками ОУ
2.7	Взаимодействие с семьями воспитанников
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Особенности образовательного процесса:
3.1.1	Режим дня
3.1.2	Структура образовательного процесса в ДОУ
3.1.3	Структура организации образовательной процесса по физическому развитию
3.2	Особенности традиционных событий, праздников, развлечений
3.3	Условия реализации программы
3.3.1	Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды
3.3.2	Материально – техническое обеспечение
3.4	Система оценки индивидуального развития детей
	Учебно - методическая литература

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья у подрастающего поколения актуальна, своевременна и достаточно сложна. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребёнка, укрепления его здоровья, развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребёнка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно –важных систем и функций организма. У ребёнка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера. К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Настоящая рабочая программа разработана на основе

-основной Образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения разработанной в соответствии с ФГОС ДО д/с №4 г. Вязьма Смоленской области

Программа разработана в соответствии с

- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 №273 «Об образовании в РФ»;

- - Национальной доктриной образования в РФ
- - Концепцией модернизации российского образования
- - Концепцией дошкольного воспитания - В.В.Давыдов, В.А.Петровский.
- - Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31. 07.20202 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- - "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»" СП 2.4.3648-20 от 28.092020г.

  Рабочая учебная программа отвечает требованиям Государственного стандарта и возрастным особенностям детей.

В программе определены основные задачи, направления работы, условия и средства формирования активной двигательной деятельности детей всех возрастных групп в ходе образовательного процесса.

Программа разработана с учетом дидактических принципов - их развивающего обучения, психологических особенностей детей дошкольного возраста

1.1.1. Цели и задачи

В рабочей программе определены основные задачи, направления работы, условия и средства формирования активной двигательной деятельности детей младшей, средней, старшей, подготовительной к школе группы в ходе образовательного процесса.

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды для физического развития.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.

2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы построения программы

Содержание образовательной программы соответствуют возрастным особенностям детей 2-7 лет и выстроено на основании следующих **принципов:**

соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра; допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей; строится с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.3. Подходы к реализации образовательной программы

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах

развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самоценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников. ***Интегративный подход*** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- 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;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств, желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениями природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:
- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремиться проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов и умеет ими пользоваться. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремиться проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

1.3. Промежуточные планируемые результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания. Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное гремя).
Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»
У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.
Образовательная область «Здоровье»
Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
Образовательная область «Физическая культура».
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
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.
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
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 5 м.
К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.
Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»
Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».
Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»
У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.
Образовательная область «Здоровье»
Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).
Образовательная область «Физическая культура»
Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.
Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.
Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»
Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»
У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.
Образовательная область «Здоровье»
Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу. Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
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.
Образовательная область «Физическая культура»
Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
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 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.
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.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния -5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Следит за правильной осанкой.
Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Значимые характеристики и условия для реализации программы

Создание условий для реализации программы и для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.
Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Раннее детство — особый период становления органов и систем ребёнка, и прежде всего функций его мозга. Доказано, что функции коры головного мозга развиваются в результате взаимодействия организма с окружающей средой. Особенно интенсивно это происходит в первые три года жизни. В этот период наблюдается максимальный темп формирования предпосылок, обусловливающих все дальнейшее развитие организма. На втором-третьем году ребёнок овладевает всеми видами основных движений: ходьбой, бегом, лазаньем, бросанием, прыжками. У ребёнка совершенствуется нервная система, поэтому его работоспособность заметно увеличивается, период бодрствования достигает 6–6,5 ч в день. Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья,

физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребёнок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Но даже незначительные нарушения в состоянии здоровья малыша влияют на его эмоциональную сферу.Одним из важнейших факторов физического и психического развития ребёнка является правильная организация его двигательной активности. В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребёнка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте компенсируется в дальнейшем с большим трудом. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, что стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение. Малышу полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, ползанием, бросанием, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приёмы.

На третьем году жизни темпы физического развития еще более замедлены, за целый год в среднем прибавка в весе составляет 2—2,5 кг, в длине — 7—8 см. Это естественно, так как значительная часть энергии идет на обеспечение двигательной активности, на совершенствование внутренних органов и систем. Центральная нервная система становится заметно выносливее. Периоды торможения сокращаются, увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Он умеет сосредоточиваться на одном занятии довольно длительное время — до 10—15 мин. Совершенствуются функции коры головного мозга, развивается память на события, произошедшие несколько месяцев назад. Стремительно улучшается речь, накапливается все больший словарный запас. Заметно стабилизируется деятельность сердечно-сосудистой системы. Она функционирует с меньшим напряжением. Частота сердцебиений снижается до 86—90, что уже приближается к показаниям нормы для взрослого человека. Совершенствуется опорно-двигательный аппарат. Идет интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс будет продолжаться до тех пор, пока человек растет (иногда до 20—25 лет), скелет ребенка на втором году жизни уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость всего тела. Продолжается укрепление мышечно-связочного аппарата. Движения становятся более уверенными, разнообразными. Но физическое утомление все еще наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает. Период преддошкольного возраста — период активных контактов с окружающим миром. Дети этого возраста подвижны, любознательны; при

общении со взрослыми и более старшими детьми у них совершенствуется речь, вырабатываются психические реакции, адекватные обстановке

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и

в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из низ 3-4года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

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

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

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать
упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см^3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то

общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие игры»

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Рассматривая, готовность ребенка к школе выделим физическую готовность, как один из самостоятельных аспектов. ***Физическая готовность*** к обучению в школе характеризует функциональные возможности ребенка и состояние его здоровья.

Возраст 6 - 7 лет относится к периоду первого детства. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. К 6 – 7 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых. К 6 годам начинается смена молочных зубов на постоянные.

В 6 – 7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п. У ребенка 6-7 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала».

Несовершенна нервная регуляция движений. Основной контроль в этом возрасте принадлежит зрению. Дети тщательно, со старанием выводят буквы, срисовывают рисунки, им трудно проводить параллельные линии. Им гораздо легче писать крупные буквы, рисовать большие фигуры, чем пытаться писать в узкой строке. К 6 годам дошкольники достаточно легко копируют простейшие геометрические фигуры, соблюдают размеры и пропорции. Штрихи становятся более четкими, ровными, снижается или почти совсем исчезает тремор (дрожание линии), более правильными и завершенными становятся овалы.

В 6 - 7 лет продолжается развитие сердечно-сосудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15 – 20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечно-сосудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца.

В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется. Шесть – семь лет – период интенсивного развития мозга. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важнасформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления.

Нарушения любых гигиенических требований к обучению: неправильная или недостаточная освещенность, неудачное положение тетради или книги, малое расстояние до них при письме и чтении, неудобная поза – очень быстро приводят к нарушению зрения. Считается, что ребенок 6 лет более 80% информации получает с помощью зрения. У него существенно возрастает острота зрения, повышаются точность и тонкость различения цветов и оттенков. К 6 годам совершенствуется слуховая чувствительность. Дети могут различать звуки разной высоты, хорошо улавливают и различают ритм, темп.

Уровень развития основных психических процессов лежит в основе интеллектуальной готовности, необходимой для освоения учебной программы начальной школы. К 6-7 годам у детей – дошкольников происходит интенсивное развитие основных психических процессов таких, как восприятие, внимание, память, мышление, речь, произвольность. ***Социальное развитие.*** В возрасте 6-7 лет дети умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения. Дети стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче. Они тонко реагируют на изменение настроения взрослых. ***Организация деятельности.*** Дети 6-7 лет способны воспринимать инструкцию и по инструкции выполнять задание, если поставлены цель и четкая задача действия. Они могут сосредоточенно, без отвлечений работать по инструкции в течение 10 – 15 минут.

В развитии ***слухо-моторных координаций*** для детей этого возраста характерна способность различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок, они могут выполнять под музыку ритмические (танцевальные) движения.

В развитии движений для детей 6-7 лет характерна уверенность владением элементами техники всех бытовых движений, способность к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку, в группе детей. Дети способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе, выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых

действий, при работе с конструктором, мозаикой. Могут выполнять простые графические движения (вертикальные, горизонтальные линии, овалы, круги и т.п.), могут овладеть игрой на различных музыкальных инструментах. ***В личностном развитии, самосознании и самооценке*** у детей выявлена способность осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками. Уже в этом возрасте дети стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют. Самооценка у детей 6-7 лет в разных видах деятельности может существенно отличаться, они неспособны к адекватной самооценке, она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

В мотивах поведения у детей 6-7 лет выделяют: интерес к новым видам деятельности, интерес к миру взрослых, стремление быть похожими на них. Для детей этого возраста характерны познавательные интересы, установление и сохранение положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, мотивы личных достижений, признания, самоутверждения. ***Произвольность.*** Развитие произвольности – является одним из основных показателей готовности к школе. У детей - дошкольников выделяют следующие показатели развития произвольности. Дети 6-7 лет способны к волевой регуляции поведения на основе внутренних побуждений и установленных правил, они способны проявить настойчивость, преодолевать трудности.

Итак, описав показатели развития детей 6-7 лет, мы знаем, каким может быть «возрастной портрет» ребенка перед поступлением в школу. Однако, каждый ребенок индивидуален. Он имеет свои темпы биологического развития и, кроме того, на его развитие влияют как внешние (социокультурные, экологические, педагогические), так и внутренние (генетические, биологические и т.п.) условия. Если условия благоприятны, то ребенок развивается, и имеет показатели развития, описанные выше. Если условия для развития ребенка неблагоприятны, то они могут нарушить или затормозить развитие и сформированность отдельных показателей.В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫИ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-7 лет дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

В начале раздела по каждой образовательной области приводится цитата из ФГОС ДО, обозначающая цели и задачи образовательной области.

Образовательная область «Физическое развитие»

«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.)».

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение 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 представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать 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.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении 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».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения 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 (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические

упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления 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.

Физическая культура

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения вовремя ходьбы и бега в соответствии с

указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом(брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений(ходьба, бег ,бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей(попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после2лет6месяцев),обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезаниепод воротца, веревку (высота 30-40см), перелезаниечерез бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота1,5м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель—двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии

(10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на10-15см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз - вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему(сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», По тропинке», Через ручеек», «Кто тише?», Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

С подпрыгиванием: «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

К концу года дети могут:

Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать

основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
Организовывать подвижные игры с правилами.
Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

<u>Основные движения</u>

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 15-20 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 наклонной 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, убегать 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 рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезаниепод 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 вперед (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 ребенка; 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 музык

<u>Общеразвивающие упражнения</u>
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
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 свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

К концу года дети могут:

Владеет соответствующими возрасту основным движениями.
Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное гремя).

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать правильную осанку.
Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
Приучать к выполнению действий по сигналу.
Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

<u>Основные движения</u>

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием 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 веревке (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 (поочередно 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 з 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 веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно 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 цикличных движений под музыку.

<u>Общеразвивающие упражнения</u>
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы 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).

<u>Спортивные упражнения</u>
Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору
Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».
Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
<u>Подвижные игры</u>
С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушки» ,«Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет 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 ушел?», «Прятки».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.

К концу года дети могут:
Принимать правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа(от 5 до 7 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие

при приземлении.
Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
<u>Основные движения</u>
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, веревке (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, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно 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 ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (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 вперед, 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,

<u>Общеразвивающие упражнения</u>
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и

разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

<u>Спортивные упражнения</u>
Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
<u>Спортивные игры</u>
Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном

направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении.закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
Подвижные игры
С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые 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 доберется 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.

К концу года дети могут:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. 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.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
Добиваться активного движения кисти руки при броске.
Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:
<u>Основные движения</u>
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 вперед и назад, гимназическим 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 вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (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 вперед, 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 пролета на пролет 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 вперед 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, веревку вперед 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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, 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.

<u>Общеразвивающие упражнения</u>

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге,закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

<u>Спортивные упражнения</u>

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по **кругу** вдвоем» и др.
Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
<u>Спортивные игры</u>
Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

<u>Подвижные игры</u>
С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «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.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты. «Веселые 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.

К концу года дети могут:
Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Следит за правильной осанкой.
Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации РП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников работы работы с детьми

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

Самостоятельная деятельность детей:

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

<u>В структуре ООД (физкультурное занятие) выделяются</u>:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия

включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Контрольно-проверочные занятия,целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

<u>Способы организации детей на занятиях</u>:

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.

Используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного 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.

Оздоровительно-закаливающие процедуры:

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной. Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня. Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время —до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплому песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

2.3. Способы поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:
1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:
1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:
1) обеспечение эмоционального благополучия через:
-непосредственное общение с каждым ребенком;
-уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

-недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

-создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

-создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

-организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

-поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

-оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

2.4. Система физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребенка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - гибкий режим

		-профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ.занятий - планирование физ. Мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, ит.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт.праздники - подвижные игры - спортивные игры - пешие прогулки, детский туризм - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4.	Мониторинг	-проведение оценки индивидуального физического развития дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико – педагогический контроль	-проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ - санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктажи

2.5. Интеграция с другими образовательными областями

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

Образовательная область	**Физическая культура**
Социально-коммуникативное развитие	Побуждение детей к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.Создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
Познавательное развитие	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни
Речевое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида, оформления помещения, использование изготовленных элементарных пособий.
Художественно-	Организация ритмической гимнастики, игр и

эстетическое развитие	упражнений под музыку, пение, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида, оформления помещения, использование изготовленных элементарных пособий.

2.6. Образовательная деятельность, формируемая участниками ОУ:

Участие в традиционных мероприятиях по проекту патриотического воспитания дошкольников «Я живу в России». Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Цель:

Формирование нравственно-патриотического отношения и чувства сопричастности к семье, к городу, родному краю, к природе и культуре через познание историко-национальных и природных особенностей города и края.

Задачи:

- Заложить основы нравственно-патриотической личности с активной жизненной позицией и с творческим потенциалом, способной к самосовершенствованию, к гармоничному взаимодействию с другими людьми через ознакомление с родным краем.
- Развить гражданскую позицию и патриотические чувства к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою малую Родину.
- Расширить представления детей об истории, культуре, профессиях, людях, социально-экономической значимости родного края.
- Воспитать чувство уважения к профессиям и труду взрослых, к традициям и обычаям нашего края.
- Сформировать толерантное отношение к представителям других национальностей.
- Воспитать чувство уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края.
- Воспитать чувство собственного достоинства как представителя своего края.

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным

ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение детской литературы, знакомство с народно-прикладным искусством и др.

Образовательная область	**задачи**
социально-коммуникативное развитие	Воспитывать у детей старшего дошкольного возраста чувство любви и привязанности к малой родине, родному дому, проявлением на этой основе ценностных идеалов, гуманных чувств, нравственных отношений к окружающему миру и сверстникам. Использовать знания о родном крае в игровой деятельности. Вызывать интерес и уважительное отношение к культуре и традициям Смоленщины, стремление сохранять национальные ценности.
Познавательное развитие	Приобщать детей к истории Смоленской области. Формировать представления о традиционной культуре родного края через ознакомление с природой.
Речевое развитие	Развивать речь, мышление, первичное восприятие диалектной речи через знакомство с культурой Смоленской области.
художественно-эстетическое развитие	Приобщать детей младшего дошкольного возраста к музыкальному творчеству родного края; воспитывать любовь в родной земле через слушание музыки, разучивание песен, хороводов, традиций Смоленской области. Формировать практические умения по приобщению детей старшего дошкольного возраста к различным народным декоративно-прикладным видам деятельности.
физическое развитие	Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Смоленской области.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Цель: Сплочение родителей и педагогов ДОУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье

предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка;покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности образовательного процесса

Осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников.

В режиме дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу. Образовательная программа и технологии обучения и воспитания, методы и организация образовательного процесса соответствуют возрастным возможностям детей.

3.1.1. Режим дня

Возрастная группа / **Содержание деятельности воспитанников**	**1 младшая**	**2 младшая**	**средняя**	**старшая**	**подгото-вительная**
Приём, осмотр, игры, утренняя	7.00-8.00	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30

гимнастика					
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры. Подготовка к занятиям, в старших группах дежурство	8.30-8.50	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	8.50-9.20 (по подг.)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.30	9.00-10.50
2-й завтрак	9.20-9.30	9.40-10.00	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.30-11.30 (по подг.)	10.00-12.00	10.00-12.20	10.30-12.30	10.50-12.35
Возвращение с прогулки	11.30-11.40 (по подг.)	12.00-12.20	12.20-12.30	12.30-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.00	12.20-12.40	12.30-12.50	12.40-13.00	12.45-13.00
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, дневной сон	12.00-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъём, закаливающие, воздушные, водные процедуры.игры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.25
Игры, труд, организованная, совместная, самостоятельная деятельность	Образовательная деятельность (подг.)	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.25-16.00

	15.30-16.00				
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.40	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.10
Возвращение с прогулки	17.40-18.00	18.00-18.10	18.00-18.10	18.00-18.10	18.10-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.10-18.30	18.10-18.30	18.10-18.30	18.20-18.30
Игры, уход детей домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00

3.1.2.Структура образовательного процесса в ДОУ.

1.Утренний образовательный блок – продолжительность с 7.00 до 9.00 часов – включает в себя:

• Совместную деятельность воспитателя с ребенком;

• Свободную самостоятельную деятельность детей.

2. Развивающий блок – продолжительность с 9.00 до 11.00 часов – представляет собой организационное обучение в форме непосредственно организованной образовательной деятельности.

3. Вечерний блок – продолжительность с 15.30 до 19.00 часов – включает в себя:

• Деятельность детей в объединениях по интересам/ индивидуальную работу;

• Самостоятельную деятельность ребенка и его совместную деятельность с воспитателем;

• Организационное обучение в форме непосредственной образовательной деятельности. Педагогам предоставляется право варьировать место занятий в педагогическом процессе, интегрируя содержание различных видов занятий в зависимости от поставленных целей и задач обучения и воспитания.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещение, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

3.1.3. Структура организации образовательного процесса по физическому развитию

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: - в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

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

Общее количество занятий в разных возрастных группах

Возрастные группы	Количество занятий (общее)	Количество занятий (в неделю)	Продолжительность Занятия
I младшая группа (от 2 до 3 лет)	76 (в зале)	2 раза (в зале)	10 мин
II младшая группа (от 3 до 4 лет)	76 (в зале)	2 раза (в зале)	15 мин
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	20 мин
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	25 мин
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	30 мин

3.3. Условия реализации программы

Создание условий для реализации программы и для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не

подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

3.3.1. Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства.

Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ должна быть:

• содержательно-насыщенной, развивающей;
• трансформируемой;
• полифункциональной;
• вариативной;
• доступной;
• безопасной;
• здоровьесберегающей;
• эстетически-привлекательной

3.3.2. Материально – техническое обеспечение

1. Спортивный зал, оснащенный стандартным и нестандартным спортивным оборудованием;
2. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием;
3. Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Перечень спортивного оборудования зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количест

			во, шт.
1	Гантели детские	-	20
2	Доска гимнастическая	длина – 180 см ширина –32 см	1
3	Доска ребристая	длина –150 см ширина – 30 см	2
4	Дуга	высота – 65 см высота – 50 см	1 1
5	Кегли	-	25
6	Кольцеброс	-	3
7	Лента короткая цветная	длина – 50 см	20
8	Мат	длина – 120 см высота – 5 см	4
9	Мешочек с грузом малый	150- 200г	20
10	Мишень подвесная	50*50*1,5 см	2
11	Мячи большие средние малые	диам. – 20-25см диам. – 10-12 см диам. – 6-8 см	15 5 10
12	Флажки цветные	-	

			20
13	Обруч большой малый	диам. – 70 см диам. – 50 см -	10 20
14	Палка гимнастическая	длина – 78см	25
15	Кубики малые разноцветные	-	50
16	Скакалка длинная	длина – 2,4 см	15

Технические средства обучения:
Музыкальный центр, DVD и SD диски с записями музыкальных произведений, проектор, экран, телевизор, ноутбук.

3.4. Система оценки индивидуального развития детей

Мониторинг детского развития проводится два раза в год. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Мониторинг физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель и контролирует методист. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал детского сада. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий.

Тестирование проводится в рамках организованной образовательной деятельности по физической культуре, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий

3.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы область «Физическое развитие»

Целевые ориентиры	Образовательная область	Методы исследования
У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.	Физическое развитие	Общероссийская система мониторинга физического развития детей. Методика определения физических качеств и навыков Г.Лесковой, Н Ноткиной.
Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность		

Диагностика уровня развития двигательных навыков и физической подготовленности.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: первоначальная - сентябрь, итоговое обследование - май. Оценка физической подготовленности осуществляется по методике Г. Лесковой, Н. Ноткиной, по трех балльной шкале : максимальное выполнение ребенком нормативов оценивается в 3 балла; 2 балла - выполняет установленные нормативы не в полном объеме; 1 балл - не выполняет установленные нормативы.

Бег на скорость (30 метров)				
Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Методика обследования.

Шестого - седьмого года жизни:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Предварительная работа:До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и.т.д.) Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков Прыжки в длину с места (см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0и>	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Методика обследования

Пятого года жизни:

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад;
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.
3. Полет: руки вперед - вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

Шестого - седьмого года жизни:

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх - вперед); выпрямление ног: резкий мах руками вперед верх.
3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания. Метание мешочка в даль (150 - 200 г) правой и лево и рукой, (м)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	5,5	4,1	2,5
		4,8	3,4	2,0
	Д	пр.	3,4	2,4
		лев	2,8	1,8
5	М	7,5	5,7	3,9
		4,7	4,2	3,0
	Д	5,9	4,4	3,5
		4,5	3,5	2,5
6	М	9,8	7,9	4,4
		8,9	7,9	4,4
	Д	8,3	5,4	3,3
		5,7	4,7	3,0
7	М	13,9	10,0	6,0
		10,8	6,8	5,0

Дети пятого года жизни:

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука - верх - вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль - вверх; сохранение заданного направления полет предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Дети шестого - седьмого года жизни:

1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её вниз - назад - в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг.) из - за головы, стоя (см.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Методика обследования.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты верх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;
2. Податься всем туловищем вперед;
3. Туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;
4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

Показатели гибкости

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,8	<
	Д	>	2,0	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,0	<
	Д	>	7,9	<

Методика обследования.

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Показатели ходьбы.

Пятого года жизни:

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
Свободное движение руками от плеча.
Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них. **Шестого - седьмого года жизни:**

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазания по гимнастической стенке, (высота - 3 метра)

Методика обследования

Пятого года жизни:

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Уверенность, но присутствует страх высоты.
4. Не освоен чередующийся шаг.

Шестого - седьмого года жизни:

1. Знают одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременная постановка руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезать с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.

1. Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

Методические указания:

Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командам: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин.

Качественная характеристика уровней развития физических качеств(детей 5-гогода жизни)

Высокий уровень(15 и более баллов): Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку Бежит дистанцию 10 м меньше чем за 3, сек, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное. Свободно лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованы. Прыгает в длину с места 70,0 и более см, мягко приземляясь на обе ноги. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой: м-5,5 м, д-5,2 м.

Средний уровень: (от 8 до 14 баллов):Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный. Бегает на скорость 10 м за 3,2 сек.Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки. Прыгает в длину с места (58,0-60,0см). Метает мешочек вдаль-м-4,1; д-3,4.

Низкий уровень: (ниже 8 баллов)Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу). Бегает на скорость 10 м, более, чем за 3, 4 сек. Во время движения рук и ног не согласованы, дыхание не ровное, не сохраняется осанка. Лазает по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованы, испытывает чувство страха. Прыгает в длину с места 57,0 см и меньше. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой 1,8-2.5 м.

Качественная характеристика уровней развития физических качеств(детей 6-го года жизни)

Высокий уровень (33 балла и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, бегает на скорость 10 м за м- меньше 3,1 сек, д-меньше 3,2 сек; 30 м-м-8,3-7,9; выполняет челночный бег меньше чем за м-11,3 ск, д-11.6 сек. Бег легкий, прыгает в длину с места-м-92,0 см, д- 87,0 и более.Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с разбега-167 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега-м-65 см, д-62 см и более, согласуя движении рук и ног. Приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным способом и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, движения рук и ног скоординированы. Сохраняя правильную осанку, метает вдаль правой и левой рукой мешочек-7.5 м и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из-за головы-1 кг на 168 см и более; самостоятельно принимает и.п., рассчитывая силу и направление броска. Гибкость- ниже уровня опоры более, чем-м-3,8, д-6,8.

Средний уровень:(от 17 до 32 баллов): ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжелый. Бегает на скорость 10 м , более, чем за 3,2 сек, 30 м-9,2 сек.Выполняет челночный бег за 11.3-11,6 сек, бег на ритмичность, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места-м-77,1-91,6 м, д-76,1-86,5 м. Исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега (1250140 см) выполняет прыжки в высоту с разбега- 54,4 см. движения рук и ног немного не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой вдаль-5 м и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы-145 см и более. Гибкость ниже уровня опоры на 3,8-6,8 см.

Низкий уровень: (менее 17 баллов): ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения УК и ног неритмичны, бегает на скорость 10 м более, чем за 3,2 сек; 30 м- за 10,2 сек. Выполняет челночный бег

за 13,5 сек и более, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Прыгает в длину с разбега-100см и более, разбег слабый, движения рук и ног не ритмичные. Выполняет прыжки в высоту с разбега-40 см и более, приземляясь на обе ноги, не сохраняет устойчивое равновесие. Лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованы, метает мешочек в даль правой и левой рукой-3,9 см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость-до уровня опоры или выше.

Качественная характеристика уровней развития физических качеств(детей 7-го года жизни)

Высокий уровень(33 балла и более): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, знает и четко выполняет изученные виды ходьбы, бежит на скорость: 10 м- за: менее 2,9 сек; д —за 3,1 сек.; 30 м за: м-7.5-7.6 сек, д-8,2-7,8 сек. Выполняет челночный бег за: м- 11.2 сек, д-11, 3 сек. Бег легкий. Прыгает в длину с места-м-101,0 см и более, д-100,0 и более Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с разбега-240 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега-м-70 см, д-65 см.. Согласует движения рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, не пропускает рейки, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет. Движения рук и ног скоординированы, сохраняет во времябега правильную осанку. Метает вдаль правой и левой рукой мешочек на 9,8 см и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из -за головы-1 кг на 210 см и более. Самостоятельно принимает и.п., рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - ниже уровня опоры, больше м-3,9 см, д-7,6 см.

Средний уровень: (от 17 до 32 баллов): ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый. Бегает на скорость-10 м более чем за 2,9 сек, 30 м -более чем за 7,6 сек. Выполняет челночный бег-11,2, бег не ритмичный, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места-м-86,3 см, д-88,0 см, и.п.принимает с помощью инструктора. Замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега-200-225 см. Выполняет прыжки в высоту с разбега-60-65.5 см, движения рук и ног не много не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами не уверенно, движении рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек правой и левой рукой- 7,9—5,3 см и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы-150 см и более. Гибкость ниже уровня опоры (3,9-7.6 см)

Низкий уровень: (ниже 17 баллов): ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения рук и ног не ритмичны, бежит: на скорость 10 м - более, чем за 3. 2 сек; на скорость 30 м- за 18,3-8,5 сек. Выполняет челночный бег за 12, 5 сек и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный. Прыгает в длину с места-85 см и менее, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Прыгает в длину с разбега-180 и менее см, разбег слабый, движения рук и ног не ритмичные. Выполняет прыжки в высоту с разбега- 50 см и более, приземляется на обе ноги, не сохраняя устойчивое равновесие, лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованы, метает мешочек вдаль правой и левой рукой на 4,4см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - до уровня опоры и выше

Протоколы обследования уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Бланк регистрации данных педагогического мониторинга по физической подготовленности **детей 6-го,7-го** года жизни.

Дата обследования («н» начало года) 20 год, («к» конец года) 20 год.

№	Ф.И. ребенка	Ходьба		Лазание по гимнастической стенке		Быстрота				Скоростно-силовые качества						Ловкость, координация челноч. бег 3х10		Выносливость Бег 150-120 м		Гибкость		Ур.физ. подготов ленности	
						Бег 10 м		Бег 30 м		Прыжок в длину		Метание набивного мяча (1кг)		Мета мешо (150 200г	ниечка р)								
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	

Высокий уровень физической подготовленности на *начало учебного года* *конец учебного года*

Средний уровень физической подготовленности на *начало учебного года* ***Низкий уровень*** физической подготовленности на *начало учебного года* Краткий анализ _____

Бланк регистрации данных педагогического мониторинга по физической подготовленности детей **5-го** года жизни.
Дата обследования («н» начало года) ___ 20__год, («к» конец года)_____20 год.

№	Ф.И. ребенка	Ходьба		Лазание по гимнастической стенке		Быстрота		Скоростно-силовые качества				Выносливость Бег 90 м		Гибкость		Уровень физической подготовленности	
						Бег 10 м		Прыжок в Длинусместа		Метание мешочка				Наклон сидя			
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Учебно - методическая литература:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (комплексное планирование) Волгоград. «Учитель»2011г.
2. Спортивно-развивающие занятия (первая младшая группа) И.В.Померанцева Волгоград «Учитель» 2008г.
3. Физическая культура для малышей. С.Я Лайзане .Москва «Просвещение» 1987г.
4. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Г.П.Лесков, П.П.Буцинская, В.И. Васюкова Москва « Просвещение» 1981г.
5. Физическая культура в детском саду (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы) Л.И.Пензулаева. Москва « Мозайка- Синтез» 2012г.
6. Физическое развитие детей 2-7 лет. Е.И. Подольская Волгоград « Учитель» 2013г.
7. Система физического воспитания в ДОУ. О.М. Литвинова Волгоград « Учитель» 2007г.
8. Физкультура для малышей. Е.А.Синкевич, Т.В.Большева . СПб.: «Детство – Пресс» 1999г.
9. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. Москва «Линка-Пресс»2000г.
10. Физкультурно-оздоровительная работа. О.Ф.Горбатенко, Г.П.Попова. Волгоград «Учитель»2008г.
11. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет. Т.К.Ишинбаев. Волгоград «Учитель»2010г.
12. Оздоровительная гимнастика(первая младшая группа) Е.И.Подолькая. Волгоград «Учитель»2014г.
13. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Л.Н.Волошина, Е.В.Гаврилова. Волгоград «Учитель»2013г.
14. Игры с правилами в детском саду. А.И.Сорокина. Москва «Просвещение» 1970г.
15. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. Л.И.Пензулаева. Москва «Владос»2000г.
16. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Л.И.Пензулаева. Москва «Владос»2000г.
17. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Н.В.Петров. Волгоград. «Учитель»2011г.
18. Азбука физкультминуток для дошкольников. В.И.Коваленко. Москва «Вако» 2008г.
19. Фитнес в детском саду. О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова. Москва «Аркти» 2012г.

20. Детский фитнес. Е.В.Сулим. Казань «Сфера» 2014г.
21. Тематические физкультурные занятия и праздники в детском саду. А.П.Щербак. Москва «Владос» 1999г.
22. Физкультурные праздники в детском саду. В.Н. Щебеко, Н.Н.Ермак. Москва «Просвещение»2001г.